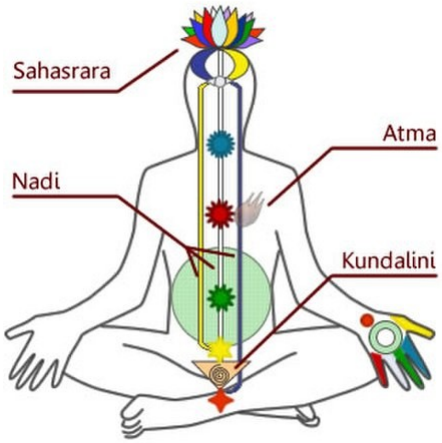
Kundalini

In Hinduizm'e , **Kundalini** (Sanskritçe : कुण्डलिनी , romanizasyonlarda : *Kundalini* , yanık 'Sarmal yılan', telaffuz (yardım · bilgi)) ilahi feminen bir şeklidir enerji (veya *Shakti*) 'de, omurganın dibinde yer olduğuna inanılan *Muladhara* . İlahi dişil ile ilişkili bir güç veya güç olduğuna inanılan Śhaiva Tantra'da önemli bir kavramdır. ya da Tanrıça'nın biçimsiz yönü. Vücuttaki bu enerjinin, tantrik uygulama yoluyla geliştirilip uyandırıldığında , ruhsal kurtuluşa yol açtığına inanılır . KUNDALINI ilişkili Parvati veya Adi Parashakti üzere yüksek olma Shaktism ; ve tanrıçalar Bhairavi ve Kubjika ile . [1][2] Terim, onunla ilişkili uygulamalarla birlikte 9. yüzyılda Hatha yogaya uyarlanmıştır . [3] O zamandan beri Hinduizmin diğer biçimlerinin yanı sıra modern maneviyat ve Yeni çağ düşüncesine de uyarlanmıştır .



Kundalini, çakralar ve nadiler

Kuṇḍalinī uyanışlarının çeşitli yöntemlerle gerçekleştiği söylenir. Birçok yoga sistemi Kuṇḍalinī'yi şu yollarla uyandırmaya odaklanır: meditasyon ; pranayama nefesi; asana pratiği ve mantraların söylenmesi . [4] Kundalini Yoga , Hinduizm'in Shaktizm ve Tantra okullarından etkilenir . Adını düzenli Mantra , Tantra , Yantra , Asanalar veya Meditasyon uygulamaları yoluyla kundalini enerjisinin uyanışına odaklanmasından alır . [4] [5] Kuṇḍalinī deneyiminin sıklıkla omurga boyunca akan belirgin bir elektrik akımı hissi olduğu bildirilir. [6] [7] [8]

etimoloji

Kuṇḍalinī kavramı Upanishads'ta (MÖ 9. - 7. yüzyıllarda) bahsedilmiştir . [9] Sanskritçe sıfat *kuṇḍalin* "dairesel, dairesel" anlamına gelir. 12. yüzyıl *Rajatarangini* vakayinamesinde (I.2) "yılan" ("sarmal" anlamında) için bir isim olarak bahsedilir . *Kunda'nın* (a ismi olarak bulunan "çanak, su-pot" anlamına gelen bir i NAGA olarak) (yılan tanrısı Mahabharata 1,4828). 8. yüzyıl *Tantrasadbhava Tantra* , David Gordon White tarafından "halka şeklinde olan" olarak parlatılan *kundali* terimini kullanır . [10]

Kullanımı *kundali* Tanrıça için bir isim olarak Durga'nın (bir çeşit Shakti) genellikle görünür Tantrism ve Shaktism gibi erken 11. yüzyıl kadar *Śaradatilaka* . [11] 15. yüzyılda Hatha yogada teknik bir terim olarak kabul edildi ve 16. yüzyılda Yoga Upanishads'ta yaygın olarak kullanılmaya başlandı. Eknath Easwaran , terimi "sarmal güç", normalde omurganın tabanında duran ve "orada bir yılan gibi kıvrılmış" olarak tanımlanan bir kuvvet olarak yorumlamıştır. [12]

En yüksek ruhsal bilgi, Kundalini gücü uyandırıldığında ortaya çıkar. Denilmiştir ki: "Kavgadan gelen bilgi,kunda linive (ilişkili) eylemsizlik durumu otomatik olarak sahaja durumunu (samadhi) meydana getirir' (- Warahopanishad, 2.77). uyandırılması Kundalinisamadhi'ye götüren manevi bilgi ile ilişkilidir. Öyleyse,Kundalinibilgi, bilinçüstü
konsantrasyonla sonuçlanan bilinçüstü ruhsal bilgidir. Yani kundalini biçimsiz ve görkemlidir ve muladhara üçgeninde üç buçuk sarmal halinde uzanır. O ebedidir, çünkü o ebedi Shiwa ile birliktedir; Shiwa ile fevkalade bir şekilde birleştiği ve onunla bir ve aynı olduğu için o Yüce Bilinçtir. Bu nedenle Shiwa'nın onsuz bir ceset gibi olduğu, yani Shiwa'nın gücü kundalinii'sinden asla yoksun olmadığı söylenir. Ve kundalini aracılığıyla sadece Yüce Varlığa ulaşılabilir. İnsan bilinci, kundalininin ruhsal ışığıyla tamamen aydınlanmadıkça, Yüce Varlık idrak edilemez. Bu yüzden ona Parakundali - Yüce Kundali denir. Şöyle denir: 'Yıldırım Brahman'dır; yıldırımın gökyüzündeki karanlığı ortadan kaldırması gibi, Şimşek-Brahman da günahların karanlığını yok eder; Şimşek-Brahman'ı bilen kişi, Brahman'ın kazanılmasını engelleyen günahları ortadan kaldırabilir' (- Brihadaranyakopanishad, 5.7.1). Şimşek benzeri parlak kundalini Brahman'dır, yani dünyeviliği ortadan kaldıran Yüce Varlığın gücüdür. Kundalini'nin doğasında bulunan ışıklı güç, özümseme doğasındadır. Kundalini uyandırıldığında, onun özümseme gücü konsantrasyonda açığa çıkar ve tüm yaratıcı ilkeler emilir.

Kök şakrası, fizik bedende perinede (anüsle cinsel organlar arasındaki bölge) bulunur. Testisle doğrudan bağlantılı olduğu için onları besleyen duyusal sinirlerle ilişkilendirilir. Kadın vücudunda ise rahim boynunda bulunur. Eski yoga metinleri kök şakrasını, temel niteliği koku olan toprak elementiyle ilişkilendirirler. Dolayısıyla fiziksel olarak da kök şakrasının koku duyusu ve burunla bağlantılı olduğu söylenir.

Müladhara (müla = kök) kuyruksokumunda, makat ile üreme organları arasında bulunur. Dört taçyapraklı kırmızı bir lotus biçimindedir; yaprakların üzerine altın harflerle v, sh, ş ve s yazılmıştır. Kök şakrası geleneksel olarak dört kırmızı yapraklı bir lotusla temsil edilir. Yapraklardan her biri bir Sanskritçe harf içerir (Sam, Vam, Şam ve Sam). Her harf, bağlantılı nadilere özgü ses titreşimlerini ifade eder. Bu şakranın bija mantrası toprak elementini temsil eden Lam' dır.

Lotusun ortasında toprak elementinin (prthivi) simgesi olan sarı bir kare bulunur; bunun da ortasında tepesi aşağı bakan bir üçgen vardır. Yoninin simgesi olan bu üçgene **Kamarupa** denir; üçgenin tam merkezine **svayambhu-linga** (kendi başına var olan linga) yerleştirilmiştir, başı bir mücevher gibi parıldar. Kendi etrafında sekiz halka yaparak (bir yılan gibi) çöreklenmiş, şimşek kadar parlak Kundalini uyur orada ve ağzıyla (veya başıyla) linganın girişini kapar. Kundalini böylece brahmadvarayı(brahman kapısı) ve sushumnaya geçiş yolunu tıkar. Müladhara çakra, maddenin yapışma, tutkunluk gücüyle, ataletle, sesin doğuşuyla, kokuyla, apcına nefesiyle, tanrılar arasında da lndra, Brahma, Dakini, Şakti vb. ile bağıntılıdır.

Muladhara kelimesi "kök" (mula) ve "temel" (adhara) anlamına gelen kelimelerden türemiştir. Dolayısıyla bu şakra, yedi şakranın kökü ya da temelidir. Satyananda, mulanın, en iyi biçimde Hint düşüncesinin Sankhya geleneğindeki fiziksel yapının fizik ötesi temeli mula-prakriti kavramıyla anlaşıldığını söyler. (Prakriti, dişil olarak tanımlanan maddedir. Onun tersi olan ruh da eril puruşadır.) Mula-prakriti, doğal gelişimin bütün süreçlerinin temel kaynağıdır; maddenin bileşenlerine ayrıldığında döndüğü kökendir. Bilinçli ve bilinçsiz zihinler de dahil insanın bütün yönlerinden nihai sorumlu odur. Kök şakrası, büyük Şakti mula-prakritinin yeridir. Bu fizik ötesi kuvvet burada uyandırılmaya hazır beklemektedir.

Buradaki yönetici tanrıça kırmızı gözlü, korkutucu Dakini' dir. Dakini'nin erkek eşdeğeri vücudu fil şeklinde olan Ganeşa'dır.* Kök şakrasının şeklindeki baş aşağı üçgen, yaratıcı enerji şaktiyi simgeler. Daha önce açıklandığı gibi üçgenin içindeki Şiva-linga ya da fallus sembolü, astral bedeni temsil etmektedir. Onun etrafını saran yılan, kundalininin sembolüdür.

Kundalini, yedi hortumlu bir filin üzerinde durmaktadır. Bu yedi hortum, fizik bedenin yaşaması için vazgeçilmez olan yedi minerali temsil eder. Bu sembolleri içinde bulunduran dış zarın içindeki sarı kare, kök şakrasmm yantrasıdır; psişik enerjiyi ifade eden semboldür. Bu şekil, kendi özel enerjisindeki toprak elementini belirtir.

İnsan varoluşu çok sayıda bedenden meydana gelir. Bu bedenlerden her biri çeşitli sinir merkezleri, hemoglobin, oksijen, karbon, vs. içerir. Astral beden, yani psişik beden, büyük bilinçdışı da birçok yön ya da boyuttan oluşur.

Kundalini, kıvrılmış bir yılan gibi kök şakrasında uyur durumdadır. Kök şakrasının içinde Brahma granthi adı verilen düğüm benzeri bir oluşum vardır. Düğüm çözüldüğünde kundalininin gücü olan şakti, omurganın içinde yukarı doğru, suşumna nadiye doğru ilerlemeye başlar. Suşumna boyunca iki başka granthi daha vardır: kalp şakrasındaki Vişnu granthi ve alın şakrasındaki Rudra granthi. Bu iki psişik düğüm, kundalininin yükselmesine engel oluştururlar. Fakat bir kez gevşeyip yılan gücünün çıkışına izin verdiklerinde, o kişiye bilgelik ve güç ihsan edilir. Kundalini, yoga uygulaması ya da başka ruhsal disiplinlerin sonucunda uyandığında bilinçaltı boyutundan dışarı doğru patlama şeklinde bir fışkırma meydana gelir. Bu, yer altındaki gizli şeylerin yüzeye itildiği bir deprem gibidir. Bu yayılma kök şakrasının bilinçaltı deposundan bir anda çıkan birçok eski yaşamın karmasını da içerebilir. Yine şunu hatırlatmak isterim: Bu güçlü bilinçaltı kuvvetlerinin güvenli bir şekilde kontrol edilebilmesi için alın şakrası diğer şakralardan önce açılmalıdır. Kundalininin birbirine zıt iki niteliği vardır. Kök şakrasında uyur durumdayken zaman ve mekan sınırlarının ötesinde, sadece görünmeyen bir durumda var olur. Bir kez harekete geçirildikten sonra ise fiziksel boyutun kurallarına tabi olan maddi bir kuvvete dönüşür. Aynı şey evrensel mula-prakriti için de geçerlidir. O da doğanın yaratılışından önce zaman ve mekanı aşmasına karşın, gelişim süreci ilerledikçe bu kurallara uyar. Kök şakrası uyandığında bazı olgular ortaya çıkar. Pek çok yoga uygulayıcısının deneyimlediği şey, öncelikle astral bedenin havaya yükselmesidir. Kişi fizik bedenini geride bırakarak mekan içinde, yukarı doğru uçma hissi duyar. Bu, kundaliniden kaynaklanan bir şeydir. Onun yükselen devinimi astral bedenin fizik bedenden ayrılarak yükselmesine neden olur. Bu olay, astral ve zihinsel boyutlarla sınırlıdır ve fizik bedenin havaya yükselmesinden farklıdır. Swami Satyananda Saraswati'nin Açıkladığı Şekliyle Şakralar 245 Astral yükselmenin yanı sıra kişi bazen durugörü veya duruişiti gibi olağanüstü bir psişik durum yaşar. Ortaya çıkan diğer ortak olgular kuyruk sokumu bölgesinde hareketlenme ve sıcaklığın artması, omurilik boyunca bir şeylerin yükseldiği hissidir. Bu duygular, uyanan kundalininin enerjisi olan şaktinin yükselişinden kaynaklanır. Çoğu durumda şakti, solar pleksus şakrasına ulaştığında yeniden kök şakrasına doğru inmeye başlar. Kişi enerjinin başının tepe noktasına yükseldiğini hisseder fakat genelde şaktinin çok küçük bir bölümü solar pleksus şakrasının ötesine geçebilmektedir. Kundalinin daha ileriye yükselebilmesi için gayretle denemeler yapmaya devam edilmelidir. Satyananda'ya göre, solar pleksus şakrası geçildikten sonra bir daha zorlu engellerle karşılaşılmaz. Bununla beraber kundalininin sadece kök şakrası ve karın şakrasını harekete geçirdiği ilk aşamada birçok sorun ortaya çıkabilir.

Kök şakrasının açılması her türlü bastırılmış duyguyu öyle bir patlama halinde serbest bırakır ki, kişi aşırı rahatsız ve psikolojik olarak tutarsız hale gelir. Bir gün saatlerce derin derin uyuyabilir, başka bir gün gece yarısı meditasyon yapmak ya da banyo yapmak için uyanabilir. Heyecanlı ve tutkulu olur; bazı zamanlar çok konuşkan ve şarkı söylemeyi seven biridir, başka zamanlarda kolaylıkla öfkelenip eline geçeni diğer insanların üstüne fırlatabilir. Bu duygusal ve fiziksel dengesizlik evresinde, deneyimli ve nitelikli bir öğretmenin rehberliği şarttır. Karın şakrasının açılması da benzer bir bastırılmış duygu patlamasına yol açar. Öfke, hüzün, kararsızlık, kara sevda gibi duygular katlanılamaz bir dereceye kadar yükselebilir. Kişi bu fırtınalı dönemlerden kaçınmaya çalışmak yerine, onları gurunun gözlem ve denetimi altında geçirmelidir. Bunlar yozlaşma ya da kötü karakter belirtileri değil, aksine ruhsal gelişim sürecinin önemli bir parçasıdır. Bu aşamalar engellenir ya da bastırılırsa daha fazla ilerlemek mümkün olmaz.

Kök şakrasını daha aşağıdaki şu şakralar izler: Atara, Vitara, Sutara, Talatara, Rasatara, Mahatara ve Patala. Bunlar kuyruk sokumu ile topuklar arasında bulunurlar ve hayvani içgüdüleri kontrol ederler. Kök şakrası bu yedi şakradan daha yüksek düzeyde olmasına karşın tutku ve hayvani içgüdüler onda da hakim durumdadır ancak ilahi şakti de buradadır. Sıradan bir insan zaman zaman aşağı şakraların etkisine teslim olup içgüdüsel olarak bir hayvan gibi davranabilir fakat her zaman kök şakrasına ya da insani başka bir üst şakra ya döneceği

söylenir. Doğru bir kundalini yoga uygulaması kök şakrasındaki şaktiyi ruhsal enerjiye (ojas) dönüştürüp onun suşumnaya yükselmesini sağlayarak kundalininin bu hayvani merkezlere inmesine engel olur.

Üç ana nadi, yani ida, pingala ve suşumna kök şakrasından çıkar. Bunlar rivayete göre sayısı 72.000 (bir kaynak 300.000 olduğunu söyler) olan bedendeki nadilerin en önemlileridir. Satyananda, "nadi" kelimesinin sık sık "sinir" olarak çevrilmesine rağmen nad, yani "akmak" kökünden türediğini söyler. Dolayısıyla, psişik bilinç akışı şeklinde çevrilmelidir. İda nadi, kök şakrasının solundan, pingala sağından ve suşumna da ortasından başlar. Suşumnanın içinde daha süptil olan çitra nadi vardır ve onun içinde de daha da süptil olan Brahma nadi vardır. Dolayısıyla suşumna diğer iki bilinç akımı için bir kanal olarak düşünülebilir. Su- Swami Satyananda Saraswati'nin Açıkladığı Şekliyle Şakra/ar 247 şumna, kök şakrasından yukarı doğru alın şakrasına çıkar. İda ve pingala her şakrada yolları kesişip aksi yönde ilerleyerek omurga boyunca bir spiral oluştururlar. Sonunda ida soldan, pingala da sağdan alın şakrasına girer. İda nadinin zihinsel ve psişik faaliyeti, pingalanın ise pranayı ve çeşitli fiziksel hareketleri kontrol ettiği söylenir. Bu nadilerin her şakrada konumlarını karşılıklı olarak değiştirmeleri psikolojik ve fiziksel enerji arasındaki dengenin sürdürülmesine yardım eder. Bu da zihin ve vücut faaliyetleri arasında bir uyum sağlar. Satyananda'ya göre, ida ve pingala nadilerin enerji akışında bir dengesizlik olursa şakti akamaz ve suşumnaya yükselemez.

*KUNDALİNİ

Kundalininin bazı yönlerine daha önce değinmiştik; o hem bir yılan, hem bir tanrıça hem de bir "enerji" biçiminde betimlenir. Hathayogapradipika (III. 9) Kundaliniyi şu sözlerle tanıtır: **"Kuçilangi (vücudu eğri)** , Kundalini, Bhujangi (dişi yılan), Şakti, İşvari, Kundalini, Arundhati - tüm bu terimler eşanlamlıdır. Nasıl ki bir kapı anahtar- la açılırsa, yogin de kurtuluş (muhti) kapısını Hatha Yoga sayesinde Kundalin'yi serbest bırakarak açar."147 Uyuyan tanrıça, guru'nun kerametiyle uyandırılınca, tüm çakralar hızla katedilir. Şabdabrahman'la, Ol'la özdeşleştirilen Kundalini, tüm tanrı ve tanrıçalann vasıflarını kendinde toplar Bir yılan kılığında tüm yaratıkların gövdelerinin ortasında oturur (dehamadhyaya) Kundalin, Paraşakti biçiminde gövdenin tabanında kendini gösterir(adhara); Paradevata biçiminde ise adharanın merkezinde bulunan, nadilerin içinden çıktığı düğümün ortasına yerleşir. 153 KwhgalinlKundalini, prananın serbest bıraktığı sezginin {manas) gücüyle sushumnanın içinde hareket eder: "Iğne ipliği nasıl taşırsa, o da sushumnanın içinde öyle taşınıp götürülür." Asanalar ve kumbhakalarla uyandırılır; "o zaman prana Boşluk (şunya [the Void]) içinde özümsenip yutulur.

Kundalin'nin uyanışı çok şiddetli bir ısı yaratır ve çakralann içinden geçip ilerlemesi bedenin alt kısmı ceset gibi buz kesip hareketsiz kalırken, kundalini'nin geçtiği kısmın yakıcı hale gelmesiyle kendini gösterir. Budist Tantralar Kundalin'nin yakıcı niteliğini, ateş gibi oluşunu daha da açık bir biçimde vurgular. Budistlere göre, Şakti (Candali, Dombı, Yogini, Nairarnani vb. diye de adlandırılır) nirmahakayada(göbek bölgesi) uyuklar; bu bölgede boddhiçita yaratılarak uyandırılır ve bu uyanış "büyük bir ateş" duyumsanmasıyla kendini gösterir. Hevacra-tantra, "Çandali. göbekte yanar" der ve her şey yanınca alında bulunan "ay"dan aşağı nektar damlaları döküldüğünü söyler. Guncaripada'nın bir ilahisi, söz edilen görüngüyü şu örtülü sözlerle ifade eder: "Lotus ile yıldırım ortada buluşurlar ve onlar birleşince Candalı tutuşur. Bu tutuşmuş ateş Dombi'nin evine ulaşır; Ay'ı alının ve suyu boca ederim. Ne o şiddetli ateş, ne de duman kalır -ve Meru Dağı'nın tepesinden göğe girilir."Budistlere göre gizli güç göbek bölgesinde uykuda bulunur; Yoga uygulanarak tutuşturulur ve bir yangın gibi iki üst çakra'ya (dharma ve sambhoga) yayılır, onların içine girer, ushnisha-kamala'ya (Hinduların sahasrarasına denk düşer) ulaşır ve yoluna çıkan her şeyi "yaktıktan" sonra, nirmana-kayaya geri döner. 158 Öteki metinler bu sıcaklığın cinsel
enerjinin "aşkın dönüşümü"yle sağlandığını belirtir.

Kundalini (veya Candali) ile ateş arasındaki ilişkiler, Kundalininin çakralardan geçerek yükselmesiyle "içsel ısı" üretimi şimdiden vurgulanmaya değer olgulardır. Bazı mitlere göre Tanrıça Şakti'nin tüm tannların ateş enerjileri aracılığıyla yaratıldığı hatırlanacaktır.

Söz ettiğimiz tüm disiplinlerin şart koştuğu manevi hazırlık yapılmaksızın Kundalini'yi uyandırmak olanaksızdır. Ama fiili uyanış ve çakralardan geçiş, temel unsuru özel bir beden duruşu (asana, mudra) sayesinde solumayı durdurmak (kumbhaka) olan bir teknikle tetiklenir. Nefes alıp vermeyi durdurmak için en sık kullanılan yöntemlerden biri khecarimudra tarafından önerilendir: **dilin ucunun geriye, gırtlağa doğru götürülmesi sayesinde nefes borusunun**

ağzının tıkanması. 160 Bunu başarabilmek için dilaltı bağının önceden kesilmesi gerekir. **Bu şekilde yol açılan bol tükürük salgılanması göksel ölümsüzlük sıvısı (amrta), dilin kendi eti de "yenilen inek eti" diye yorumlanır**

"Fizyolojik bir durum"a ilişkin bu simgesel yorum oldukça ilgi çekicidir. Yoginin "aşkınlığa" katılmaya başladığı ifade edilmeye uğraşılmakta, yoginin Hindu'nun en katı yasağını (inek eti yemek) ihlal ettiği, yani artık koşullanmamış olduğu, bu dünyada bulunmadığı ifade edilmekte; dolayısıyla yogin göksel ölümsüzlük sıvısının da tadına bakabilmektedir.

Bu anlattığımız khecarimudranın bir yönüdür sadece; nefes borusunun ağzının dille tıkanmasına ve bunun sonucunda solumanın durmasına cinsel bir uygulamanın da eşlik ettiğini göreceğiz. Buna geçmeden önce, Kundalini'nin bu şekilde uyandırılışının alıştırmanın başlangıcından başka bir şey olmadığını belirtelim; yogin bir yandan Kundaliniyi orta "yol"da (sushumna) tutmaya, diğer yandan da onu çakralardan geçirerek başın tepesine kadar tırınandırmaya çabalamaktadır. Ama Tantracı yazarların bile belirttiğine göre, bu çabaların başarıyla taçlanmasına çok ender rastlanır. Işte Tarakhanda'dan bilmece gibi bir metin (buna Tantrasara'da da rastlanır): "lçilir, yeniden içilir, yere yığılmcaya kadar içilirse ve ayağa kalkıp yeniden içmeye başlanırsa, yeniden doğum döngüsünün ebediyen dışına çıkılır." Nefes alıp vermenin tamamen durdurulması sırasında yaşanan bir deneyimdir bu. Yorumda şöyle deniyor: "Satçakra sadhananın (= çakraların içine girilmesi) ilk aşamasında mürit soluğunu, çakraların her birinde yoğunlaşma ve meditasyon gerçekleştirebilecek kadar uzun süre tutamaz. Dolayısıyla kundalini'yi de sushumna içinde, kıımbhakanın (solumanın durdurulması) elverdiğinden daha uzun süre tutmayı başaramaz. Bu nedenle göksel ölümsüzlük sıvısı (çeşitli biçimlerde anlaşılabilir, en çok öne çıkan anlam, nefes borusunun ağzının tıkanmasının yol açtığı bol tükürük salgısıdır) içtikten sonra yere -yani toprak elementini temsil eden muladhara çakra'ya- düşmek zorunda kalır. Mürit bu temrini birçok kez yinelemelidir ve onu sürekli uygularsa yeniden doğum döngüsünün nedenlerini yok eder. "Bazı Tantra okulları, kundalini'nin yükselişini hızlandırmak için beden duruşlarını (mudra) cinsel uygulamalarla birleştirdiler. Bunun altında yatan fikir, nefesin, düşüncenin ve meninin "hareketsizliği"ni aynı anda ve bir arada sağlamak gereğiydi. Goraksha SSamhita (6 1 - 7 1) , khecari-mudra sırasında insanı bir kadın kucaklasa bile bindu'nun (= sperm) "düşmediğini" açıklar. Ve "bindu vücutta kaldığı sürece, ölüm korkusu var olmaz. Meni gelecek olsa bile yonimudra tarafından durdurulur. Hathayogapradipika (III,82) aynı sonucu elde etmek için vacrolimudrayı salık verir. Bunun için süt ve "uysal bir kadın" bulmak gerekir. Yogin "medhrasım (maithuna sırasında salgılanan bindu) pompa gibi geri çekmeli" bu emilim eylemi kadın tarafından da gerçekleştirilmelidir. "Salgılanan bindu'sunu geri çeken yogin onu koruyabilir; bindu'nun yitirilmesiyle ölüm, tutulmasıyla yaşam gelir."Tüm bu metinler nefes, psikolojik-zihinsel deneyim ve erkeklik tohumu arasındaki karşılıklı bağımlılık üzerinde ısrarla dururlar. "Hava (nefes) hareket ettiği
sürece, bindu da hareket eder; nefesin hareketi durunca o da durağanlaşır. Dolayısıyla yogin nefesini denetim altına alıp dokunulmazlığı sağlamalıdır." "Prana vücutta kaldığı sürece yaşam (civa) gitmez; ölüm, nefesin gidişidir."

Şu halde bindu'nun nefese bağımlı olduğu ve bir anlamda onunla benzeştirildiği görülüyor; çünkü birinin veya diğerinin gidişi ölümle eşdeğerdir. Bindu aynı zamanda çita'yla da benzeştirilir ve böylelikle ya "hareketin" ya da "hareketsizliğin" uygulandığı üç düzey, prana, bindu, çita benzeştirilmiş olur. Kundalini ani bir hareketle kesintiye uğratıldığında -solunum ya da meni salgılanması yoluyla- üç düzey arasındaki türdeşliğin yapılanmasını bilmek önemlidir. Hele ki metinlerin her zaman bu üç düzeyden herhangi birini işaret etmediği düşünüldüğünde daha da önemlidir.

Shaiva Tantra'da

Heykelleri Shiva ve Shakti de Kamakhya tapınağın en eski biri Shakti Peethas , önemli tapınaklarından Shaktism Hindu geleneği tanrıça odaklı

KUNDALINI merkezi bir kavram olarak ortaya çıkmıştır Shaiva Tantra'nın özellikle arasında Śākta gibi kült Kaula . Bu Tantrik geleneklerde, Kuṇḍalinī "bedenlenmiş Bilincin doğuştan gelen zekasıdır". [13] teriminin olası ilk söz olan *Tantrasadbhāva-tantra* önceki diğer tantra'dan görselleştirme söz olsa da, (sekizinci yy) Şakti merkezi kanalın ve yukarı doğru hareketinde prana'nın genellikle KUNDALINI ile ilişkili olduğu ya da önemli bir kuvvetin (sonraki çalışmalarda). [14] göre David Gordon Beyaz , bu dişil ruhsal kuvvet de denir , *bhogavati* "keyfi" ve "sarmal" ve anlamına bir iki anlama sahip olduğu onun mutluluk ve zevk, hem sıradan fiziksel zevk ve manevi mutluluk için güçlü bir bağlantı Shiva'nın yaratıcı faaliyetinin ve Tanrıça ile nihai birliğin keyfi olan kurtuluş (moksha). [15]

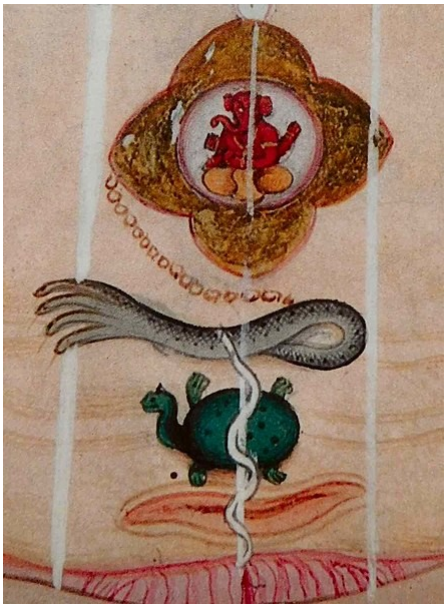
Nüfuzlu olarak Şakta denilen gelenek Kaula , Kundalini Tanrıça ile ilişkili bir "gizli doğuştan manevi güç" olarak görülen Kubjika yüce Tanrıça olduğunu (lafzen "çarpık bir"), (Paradevi). O aynı zamanda saf mutluluk ve güçtür (Shakti), tüm mantraların kaynağıdır ve merkezi kanal boyunca altı çakrada bulunur. Shaiva Tantra'da bu ruhsal gücü uyandırmak ve bir mutluluk ve ruhsal kurtuluş hali yaratmak için pranayama , bandha , mantra okuması ve tantrik ritüel gibi çeşitli uygulamalar kullanıldı. [2] [15]

Göre Abhinavagupta , büyük tantrik alim ve ana Kaula ve Trika soy, iki KUNDALINI ana formları, yukarı doğru bir hareket KUNDALINI (vardır *Urdhva* genişlemesi ile ilişkili) ve aşağıya doğru hareket eden KUNDALINI (*Kurban* kasılma ile ilişkili). [16] Karşılaştırmalı din bilgini Gavin Flood'a göre Abhinavagupta , Kuṇḍalinī'yi "bedeni, nefesi ve zevk ve acı deneyimlerini tezahür ettiren güç", "üreme kaynağı olarak cinselliğin gücü" ve ile:

"hece kuvvet *ha* mantranın ve kavramı *Aham* ile, tüm kaynağı olarak yüksek öznelliğinin, *bir* bilinç başlangıç hareketi olarak ve *m* nihai çekme. Böylece dernekler ayrıntılı bir dizi bilgisi, tüm taşıma Kuṇḍalini ile birlikte bilincin, saf öznelliğin bir tezahürü olarak kozmosun merkezi anlayışı, yaratılışı canlandıran ve vücuttaki özel formunda, yukarıya doğru, yanılsamayı parçalayan hareketiyle özgürleşmeye neden olan bilinçten ayrılamaz güç olarak anlaşılır. " [16]

Çakralar arasında gelgit misali ilerleyen kundalini sırasıyla dışa açılma ve içe kapanma hareketiyle ilerler. Birinci çakrada dışa doğru açılan enerji ikincide içe yönelir ve üçüncüde tekrar dışa açılarak dördüncüde tekrar içe kapanır. Beşinci ve altıncı çakralarda aynı ritmini devam ettiren enerji akışı yedinci çakrada en derin iç hamlesini yapıp öz varlığıyla bağlantıya geçerek, kendisini sekizinci çakradaki en güçlü dış hamlesini yapmak üzere hazırlar. Dokuzuncu çakra ise enerjinin herhangi bir yöne hareket etmeden denge halinde duruşunu ifade eder (sattva-nötr). Bir sonraki gelen çakra bir öncekinin dengeleyicisi ve anti tezi olduğu için kundalininin yukarı tırmanma çabası hayatlar boyu değişik enkarnasyonlarda devam eder. Çünkü karma yasası gereği herhangi bir çakrada öğrenilen ders ve kazanılan meziyetler ancak o çakranın dengeleyici çakrası ile sağlama yapılırsa mezuniyete hak kazanılır.

Açıklama



Meditasyondaki bir yoginin el yazması resminin detayı, Kundalini yılanını çakraların altında Sushumna Nadi'nin etrafına dolanmış halde gösteriyor

William F. Williams'a göre, Kundalini türüdür dini tecrübe dahilinde Hindu o dibinde biriken "kozmik enerji" bir tür olduğuna karar verilirse, içinde gelenek, omurga . [17]

Uyandığında, Kundalini, muladhara çakradan , merkezi nadi (*sushumna olarak* adlandırılır) aracılığıyla başın tepesine ulaşan omurganın içinde veya yanında yükselen olarak tanımlanır . Kundalini'nin farklı çakralar yoluyla ilerlemesinin, farklı uyanış seviyelerine ve mistik bir deneyime ulaştığına inanılır , ta ki Kundalini sonunda başın tepesine, Sahasrara'ya veya taç çakraya ulaşarak, son derece derin bir bilinç dönüşümü üretene kadar. [6] : 5-6

Divine Life Society'den Swami Sivananda Saraswati , *Kundalini Yoga* adlı kitabında şöyle demiştir: "Aşkının zihinsel gözünün önünde süper duyusal vizyonlar belirir, tarif edilemez harikaları ve tılsımları olan yeni dünyalar Yogi'den önce kendilerini açar, uçaklar ardına uçaklar varlıklarını ve ihtişamını dünyaya gösterir Uygulayıcı ve Yogi, Kundalini Çakra'dan sonra Çakra'dan geçtiğinde, artan derecelerde ilahi bilgi, güç ve mutluluk alır ve onları tüm ihtişamıyla çiçek açar..." [18]

Kundalini uyanışının Sahaja Yoga tekniği ile ilgili raporlar , uygulamanın parmak uçlarında ve bıngıldak kemiği bölgesinde hissedilen serin bir esinti ile sonuçlanabileceğini belirtir . [19] [20]

Kundalini deneyimleri

Kundalini deneyimlerini çağırmak

Muktananda gibi Yogiler , Kundalini'nin *shaktipat* (bir Guru ya da öğretmen tarafından ruhsal aktarım) ya da yoga ya da meditasyon gibi ruhsal uygulamalarla uyandırılabileceğini *düşünürler* . [21]

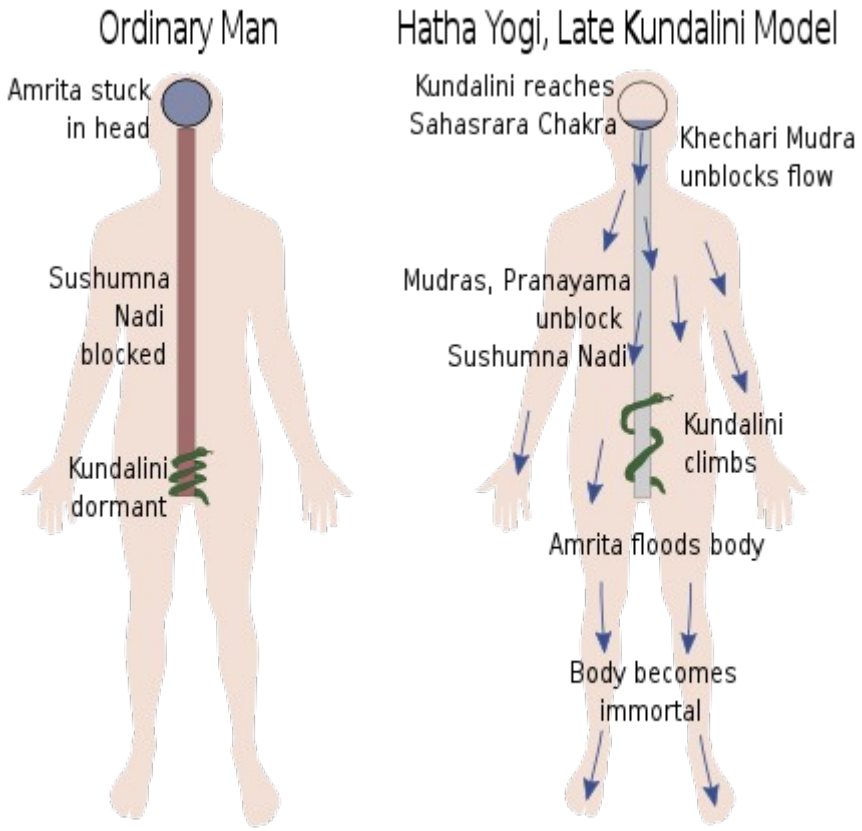
Pasif yaklaşım yerine tek uyanış ziyade aktif uyandırmak Kundalini çalışırken tüm engelleri gidelim teslim bir yoldur. Pasif yaklaşımın en önemli kısmı, bir kişinin Kundalini'sinin zaten deneyime sahip olan bir başkası tarafından uyandırıldığı shaktipat'tır . Shaktipat, Kundalini'yi yalnızca geçici olarak yükseltir, ancak öğrenciye temel olarak kullanması için bir deneyim verir. [22]

Daha sonra, "Eski yazarların söylediği gibi, hem makrokozmosa, tüm Evrene hem de mikrokozmosa, insan vücuduna yayılmış olan yaşamsal güç veya pranadır ... Atom bunların her ikisinde de bulunur. Prana, karasal yaşam fenomenlerinden ve evrendeki diğer gezegenlerdeki yaşamdan sorumlu yaşam enerjisidir.Prana evrensel yönüyle önemsizdir.Fakat insan vücudunda, Prana tüm organizmada çalışan ince bir biyokimyasal madde yaratır ve sinir sistemindeki ve beyindeki ana faaliyet ajanıdır.Beyin sadece Prana sayesinde canlıdır... [23]

...Aydınlanmış bir insanın karakterindeki en önemli psikolojik değişim, onun daha şefkatli ve daha mesafeli olması olacaktır. Şiddete, saldırganlığa veya yalana yönelik herhangi bir eğilim olmaksızın daha az ego olurdu. Uyanmış yaşam enerjisi, ahlakın anasıdır, çünkü tüm ahlak, bu uyanmış enerjiden kaynaklanır. En başından beri, insanlarda ahlak kavramını yaratan bu evrimsel enerji olmuştur.

Amerikalı karşılaştırmalı dinler bilgini Joseph Campbell , Kundalini kavramını "sarmal bir dişi yılan figürü - "iğrenç" değil "ince" bir maddeden oluşan bir yılan tanrıçası olarak tanımlar; bu, uyuşuk, uykulu bir durumda yaşadığı düşünülmelidir. Omurganın tabanına yakın, yedi merkezden ilki olan süptil bir merkezde: o zaman yoganın amacı bu yılanı uyandırmak, başını kaldırmak ve onu omurganın süptil bir sinirini veya kanalını yukarıya getirmektir. Başın tepesindeki "bin yapraklı nilüfer" (Sahasrara) denir ... En aşağıdan en yükseğe yükselen lotus merkezinden geçerek beşi arasında ve her uyanışla birlikte, insanın psikolojisini ve kişiliğini uyandırır. uygulayıcı tamamen ve temelden dönüşecek." [24]

Hatha Yoga



Hatha Yoga Pradipika'da anlatıldığı gibi Hatha Yoga'nın Geç Kundalini modeli . Bu model aynı metinde daha önceki Bindu modeliyle çelişmektedir . [25]

Göre *Goraksasataka* veya "Goraksa Yüz Ayet", hatha yoga böyle mudras olarak uygulamalar mula bandha , uddiyana bandha ve jalandhara bandha ve pranayama uygulaması Kumbhaka Kundalini uyandırabilir. [26] Bir

başka hatha yoga metni olan *Khecarīvidyā* , khechari mudra'nın kişinin Kundalini'yi yükseltmesini ve kafadaki amrita depolarına erişmesini sağladığını ve bunun ardından vücudu doldurduğunu belirtir . [27]

Şaktipat

Manevi öğretmen Meher Baba , Kundalini'yi aktif olarak uyandırmaya çalışırken bir ustaya olan ihtiyacı vurguladı:

Kundalini, yüksek bedende gizli bir güçtür. Uyandığında altı çakrayı veya fonksiyonel merkezi deler ve onları aktive eder. Bir üstat olmadan, kundalini'nin uyanışı kimseyi Yolda çok uzağa götüremez; ve bu tür ayrım gözetmeyen veya erken uyanış, güçlerin kötüye kullanılması kadar kendini aldatma tehlikeleriyle de doludur. Kundalini, insanın alt düzlemleri bilinçli olarak geçmesini sağlar ve nihayetinde parçası olduğu ve bazen de kundalini olarak tanımlanan evrensel kozmik güçle birleşir... Önemli nokta, uyanmış kundalini'nin yalnızca yukarı doğru yardımcı olmasıdır. belirli bir dereceye kadar, bundan sonra daha fazla ilerleme sağlayamaz. Bir Kusursuz Üstat'ın lütfuna duyulan ihtiyaçtan vazgeçemez. [28]

Kundalini uyanışı

Kundalini uyanışı deneyimi, kişi hazırlıklı veya hazırlıksız olduğunda gerçekleşebilir. [22]

Hindu geleneğine göre, bu ruhsal enerjiyi bütünleştirebilmek için, vücudun ve sinir sisteminin dikkatli bir şekilde arınması ve güçlendirilmesi genellikle önceden gereklidir. [29] Yoga ve Tantra , Kundalini'nin bir guru (öğretmen) tarafından uyandırılabileceğini öne sürer , ancak beden ve ruh, pranayama veya nefes kontrolü, fiziksel egzersizler, görselleştirme ve ilahi gibi yogik kısıtlamalarla hazırlanmalıdır . Öğrenciye yolu açık yüreklilikle izlemesi tavsiye edilir. [22]

Geleneksel olarak, insanlar Hindistan'daki ashramları düzenli meditasyon, mantra zikri, ruhsal çalışmalar ve kundalini yoga gibi fiziksel asana uygulamaları ile uykudaki kundalini enerjilerini uyandırmak için ziyaret ettiler .

dini yorumlar

Hint yorumları

Kundalini meydana düşünülen çakra ve nadiler ait ince gövdesine . Her çakranın özel özellikler içerdiği söylenir [30] ve uygun eğitimle Kundalini'yi bu çakralardan geçirmek bu özellikleri ifade etmeye veya açmaya yardımcı olabilir.

Kundalini, insan organizmasında uyuyan, hareketsiz potansiyel bir güç olarak tanımlanır. [31] Nadis (enerji kanalları), çakralar (psişik merkezler), prana (süptil enerji) ve bindu'dan (öz damlaları) oluşan " süptil beden " in ezoterik bir tanımının bileşenlerinden biridir .

Kundalini, omurganın tabanında kıvrılmış olarak tanımlanır. Konumun tanımı, rektumdan göbeğe kadar biraz değişebilir. [10] : 229–231 Kundalini'nin üçgen sakrum kemiğinde üç buçuk sarmal halinde bulunduğu söylenir . [19]

Swami Vivekananda , *Raja Yoga* kitabında Kundalini'yi kısaca şöyle anlatır : [32]

Göre Yogi'lerden , iki sinir Pingala ve IDA denilen omurga sütununda akımları, ve denilen içi boş bir kanal vardır Sushumna omurilik üzerinden çalışan. İçi boş kanalın alt ucunda Yogilerin "Kundalini'nin Lotusu" dediği şey vardır. Onu, Yogilerin sembolik dilinde, Kundalini denen bir gücün kıvrıldığı bir biçimde üçgen şeklinde

tanımlarlar. O Kundalini uyandığında, bu içi boş kanaldan geçmeye çalışır ve adım adım yükselirken, zihnin katman katman açılır ve Yogi'ye tüm farklı vizyonlar ve harika güçler gelir. Beyne ulaştığında, Yogi bedenden ve zihinden mükemmel bir şekilde ayrılır; ruh kendini özgür bulur. Omuriliğin tuhaf bir şekilde oluştuğunu biliyoruz. Sekiz rakamını yatay olarak alırsak (∞), ortada birbirine bağlı iki parça vardır. Diyelim ki sekizden sonra sekizi üst üste yığarak omuriliği temsil edecek şekilde eklediğinizi varsayalım. Soldaki İda, sağdaki Pingala ve omuriliğin ortasından geçen o içi boş kanal Sushumna'dır. Bazı bel omurlarında omuriliğin bittiği yerde , ince bir lif aşağı doğru çıkar ve kanal o lifin içinde bile yukarı doğru akar, sadece çok daha incedir. Kanal, modern fizyolojiye göre üçgen şeklinde olan sakral pleksusun yakınında bulunan alt uçta kapalıdır. Merkezleri omurilik kanalında olan farklı pleksuslar, Yogi'nin farklı "nilüferlerini" çok iyi temsil edebilir.

Kundalini Shakti bir tanrıça olarak düşünüldüğünde, başa yükseldiğinde kendisini (Lord Shiva) Yüce Varlığı ile birleştirir . Aday daha sonra derin meditasyona ve sonsuz mutluluğa kapılır. Paramahansa Yogananda adlı kitabında *Tanrı Arjuna ile Konuşuyor: Bhagavad Gita* şöyle diyor: [33]

Derin meditasyonda yoginin emriyle, bu yaratıcı güç içe döner ve bin yapraklı nilüferdeki kaynağına geri döner, ilahi güçlerin göz alıcı iç dünyasını ve ruhun ve ruhun bilincini açığa çıkarır. Yoga, kuyruk sokumundan ruha akan bu gücü, uyanmış kundalini olarak ifade eder.

Paramahansa Yogananda ayrıca şunları da belirtir:

Yogi, gizli bir astral geçiş yoluyla, kundalini'nin koksigeal pleksustaki kıvrımlı yolu yoluyla ve sakral, lomber ve daha yüksek dorsal, servikal ve medüller pleksus yoluyla yukarıya doğru zekanın, zihnin ve yaşam gücünün projektörlerini tersine çevirir. ve kaşların arasındaki noktada ruhani göz, nihayet ruhun beyindeki en yüksek merkezde (Sahasrara) varlığını ortaya çıkarmak için. [33]

Batı önemi

Arthur Avalon takma adıyla da bilinen Sir John Woodroffe (1865–1936), yayınlanmış eserleri Hindu felsefesine ve Yogik uygulamalara geniş kapsamlı bir ilgi uyandıran bir İngiliz Oryantalistti . Kalküta'da Yüksek Mahkeme Yargıcı olarak görev yaparken , özellikle Hindu Tantra ile ilgili olarak Sanskritçe ve Hindu Felsefesi okudu . Çok sayıda orijinal Sanskritçe metni tercüme etti ve Hint felsefesi , Yoga ve Tantra üzerine dersler verdi . *The Serpent Power: The Secrets of Tantric and Shaktic Yoga* adlı kitabı, Kundalini yoga pratiğinin birçok modern Batı uyarlaması için önemli bir kaynak haline geldi . : Bir akademik ve felsefi sofistike çevirisini, ve yorum, iki temel Doğu metinler üzerinde sunulur *Shatchakranirūpana* (Altı Bedensel Merkezlerine içine Açıklama ve Soruşturma) Tantrik Pūrnānanda Svāmī (1526) tarafından yazılan ve *Paduka-Pancakā* bir tefsiri Sanskritçe tarafından Kālīcharana (Guru'nun Beş Katlı Taburesi). Sanskritçe "Kundali Shakti" terimi, "Yılan Gücü" olarak tercüme edilir. Kundalini'nin, belirli meditasyon teknikleri kullanan bir bireyde salınan bir enerji olduğu düşünülmektedir. Omurganın tabanında kıvrılmış bir yılan olarak sembolik olarak temsil edilir. [34]

Heinrich Zimmer , *Artistic Form and Yoga in the Sacred Images of India* adlı kitabında , Sir John Woodroffe'un yazılarını överek şunları yazdı : [35]

Hindu geleneğinin değerleri bana, Hint araştırmaları alanında öncü ve klasik bir yazar olan Sir John Woodroffe'un, takma adı Arthur Avalon'un muazzam yaşam çalışması aracılığıyla ifşa edildi. geç Hindu geleneğinin kapsamlı ve karmaşık hazinesini kullanıma sunan kitaplar : Tantralar , Vedalar , Destanlar, Puranalar , vb. kadar büyük ve zengin bir dönem ; Hint bilgeliğinin en son kristalleşmesi, bir zincirin

vazgeçilmez kapanış halkası, mitoloji ve sembolizmde Budizm ve Hinduizm tarihindeki sayısız sorunun anahtarını veren .

Woodroffe daha sonra çalışmasının kabulü hakkında yorum yaptığında amacını netleştirdi, "Bütün dünya (elbette bu tür konularla ilgilenenlerden bahsediyorum) Kundalinî Shakti'den bahsetmeye başlıyor." Niyetini şöyle tanımladı: "Yabancı olan bizler, kendimizi Hindu'nun derisine yerleştirmeli ve onların öğretilerine ve ritüellerine kendi gözümüzle değil, onların gözünden bakmalıyız." [36]

Batılı kundalini bilinci, İsviçreli psikiyatrist ve psikanalist Dr. Carl Jung'un (1875–1961) ilgisiyle güçlendi . Jung'un 1932'de Zürih'teki Psikoloji Kulübüne sunduğu Kundalini yoga semineri, Doğu düşüncesinin psikolojik anlayışında ve içsel deneyimin sembolik dönüşümlerinde bir dönüm noktası olarak kabul edildi . Kundalini yoga , Jung'a yüksek bilincin gelişim aşamaları için bir model sundu ve sembollerini, yeni neslin alternatif dinlere ve psikolojik keşiflere olan ilgisine duyarlılıkla, bireyleşme süreci açısından yorumladı. [37]

Jung'un *The Psychology of Kundalini Yoga* kitabının girişinde , Sonu Shamdasani , "Derinlik psikolojisinin ortaya çıkışı, tarihsel olarak, yoga metinlerinin tercümesi ve yaygın olarak yayılmasıyla paraleldi... Batı düşüncesinin, terapötik uygulamaların dönüştürücü potansiyeline dayanan içsel deneyim haritaları geliştirme konusundaki sınırlamaları.. Benzer bir "teori" ve "pratik" hizalaması, dahası Batı düşüncesinin bağlarından bağımsız olarak gelişmiş olan yogik metinlerde somutlaşmış gibi görünüyordu. Ayrıca, psikoterapi kurumları tarafından benimsenen inisiyasyon yapısı, sosyal organizasyonunu yoganınkiyle yakınlaştırdı ve böylece yeni bir karşılaştırmalı psikoloji biçimi için bir fırsat açıldı." [36] : xviii-xix

Amerikalı yazar William Buhlman, 1969'da OBE olayı sırasında yaygın olarak ortaya çıkan sesler, titreşimler ve diğer fenomenler hakkında bilgi toplamak için beden dışı deneyimler hakkında uluslararası bir araştırma yapmaya başladı. Birincil ilgisi, bulguları , kundalini ile ilgili ruhsal deneyimlerinin bileşenleri olarak 'titreşimsel durum' gibi benzer fenomenlere atıfta bulunan Gopi Krishna (yogi) gibi yogiler tarafından yapılan raporlarla karşılaştırmaktı . Açıklıyor:

Aşkın bir beden dışı bilinç durumu ile sonuçlanan tam Kundalini deneyimlerinin sayısız raporu vardır. Aslında, birçok insan bu deneyimi aydınlanmaya giden nihai yol olarak görüyor. Temel öncül, Kundalini enerjisinin omurgadan yukarı ve başın tepesine - taç çakraya - akışını teşvik etmek ve böylece farkındalığınızı evrenin daha yüksek göksel boyutlarına yansıtmaktır. Sonuç, bilincin biçim ve düşüncenin ötesinde manevi alemlere tarif edilemez bir genişlemesidir. [38]

Sri Aurobindo , Woodroffe'unkine paralel ama biraz farklı bir bakış açısına sahip, Kundalini konusunda diğer büyük akademik otoriteydi - kendisi de Kundalini ve onun fiziksel temeli üzerine son zamanlarda bir bilgin olan Mary Scott'a göre ve eski bir Kundalini üyesiydi. Teozofi Derneği . [39]

Yeni yaş
Kundalini referansları bir dizi New Age sunumunda bulunabilir ve birçok yeni dini hareket tarafından benimsenen bir kelimedir . [40]

Psikoloji

Carl Jung'a göre "... Kundalini kavramının bizim için tek bir kullanımı vardır, yani bilinçdışıyla olan kendi deneyimlerimizi tanımlamaktır..." [41] Jung, Kundalini sistemini dinamiği anlamanın bir aracı olarak sembolik olarak kullandı. Bilinçli ve bilinçsiz süreçler arasındaki hareket. [42] [*sayfa gerekli*]

Shamdasani'ye göre Jung, Kundalini yoga sembolizminin, hastaların zaman zaman sunduğu tuhaf semptomatolojinin aslında Kundalini'nin uyanmasından kaynaklandığını öne sürdüğünü iddia etti. Bu tür sembolizm bilgisinin, aksi takdirde bir hastalık sürecinin anlamsız yan ürünleri olarak görülebilecek pek çok şeyin anlamlı sembolik süreçler olarak anlaşılmasını sağladığını savundu ve semptomların genellikle kendine özgü fiziksel lokalizasyonlarını açıkladı. [42] : xxvi

Doğu manevi uygulamalarının popülerleşmesi, batıdaki psikolojik problemlerle ilişkilendirilmiştir. Psikiyatri literatürü, "doğulu ruhsal uygulamaların akışından ve 1960'larda başlayan meditasyonun artan popülaritesinden bu yana, birçok insan, yoğun ruhsal uygulamalarla uğraşırken ya da kendiliğinden çeşitli psikolojik zorluklar yaşadı" diye belirtiyor. [43] Yoğun ruhsal uygulamayla ilişkili psikolojik zorluklar arasında, "yogik gelenekte tanımlanan karmaşık bir fizyo-psikospiritüel dönüştürücü süreç" olan "Kundalini uyanışını" buluyoruz. [43] Araştırmacılar alanlarında Benötesi psikoloji , [30] ve Yakın ölüm çalışmalar [44] duyusal, motor, bazen Kundalini sendromu denir Kundalini kavramı ile ilişkili ruhsal ve duygusal belirtiler karmaşık bir desen nitelendirdiler. [45]

Kundalini uyanışı ile ilişkili ruhsal acil durum arasındaki ayrım , kültüre aşina olmayan psikiyatristler tarafından akut psikotik bir epizod olarak görülebilir . Bazı yoga uygulamaları ile ortaya çıkan artmış P300 genliklerinin biyolojik değişiklikleri akut psikoza yol açabilir. Yogik tekniklerle yapılan biyolojik değişiklikler insanları bu tür tepkilere karşı uyarmak için kullanılabilir. [46]

Bazı modern deneysel araştırmalar, Kundalini uygulaması ile Wilhelm Reich ve takipçilerinin fikirleri arasında bağlantılar kurmaya çalışır . [47]

DAİRE VE KARE

Yin dünyası bir kare ile temsil edilirken, yang gökyüzü bir dairedir. Bunu anlamanın en iyi yolu, toprak ana, yerin tüm açısal şekillerini içinde tutarken, baba gökyüzü, tüm yıldızları içeren yeryüzünün üzerindeki bir

kubbedir. Yine de, bu kafa karıştırıcı olabilir. Dünya bir küredir, öyleyse neden bir kare ile temsil ediliyor? Ancak, yalnızca modern insanların uzaydan dünyanın görüntülerini gördüğünü unutmayın. Eski insanlar için dünya pürüzlü, engebeli bir yerdi. “Dünyanın dört bir yanını aramak” ifadesini de bir düşünün.

Sırasıyla yang gökyüzünü ve yin dünyasını temsil eden daire ve kare. Eski bir metin, aynanın bir daire (yang) olduğunu ve güneşi yansıtmak ve ateş (yang) oluşturmak için kullanılabileceğini söyler, ancak ay ışığında geometrik bir toprak kap (yin) dışarıda bırakıldığında, çiy damlacıkları ve nem (yin) üzerinde oluşur.

Gökyüzünde açılar yoktur, sadece yeryüzündedir. Bu nedenle kare, fiziksel dünyanın açısal doğasına uygun bir amblemdir. Daire, gökyüzünün sonsuz genişliğini ve yıldızların kubbesini temsil eder.

HAYVAN KRALLIĞI

Her tür ya yin ya da yang'dır, ancak her türün içinde dişi yin ve erkek yang'dır. Genel olarak yin ve yang'ı temsil etmek için kullanılan iki özel hayvan vardır: kısrak dişi yin enerjisini, ejderha ise erkek yang enerjisini sembolize eder. Bu iki motifi sıklıkla görebilirsiniz.

Kısrak ve ejderha, sırasıyla dişi yin enerjisinin ve erkek yang enerjisinin sembolleridir. Bir türün yin mi yang mı olduğunu belirli ilkeler belirler. Örneğin, tüylü uçan yaratıklar yang yönüne aittir, çünkü yang enerjisi gökyüzüne yukarı doğru

yayılırken dünyadan uzaklaşabilirler. Ateşböcekleri çift yanglıdır - sadece gökyüzüne uçmakla kalmaz, aynı zamanda ışık yaymak. Öte yandan, pullu ve kabuklu yaratıklar, ağırlıklı olarak yerde kaldıkları için yin yönüne sahiptir. Yaz aylarında birçok hayvan kürklerini, geyikler de boynuzlarını döker. Bu

bir yang sürecidir. Ayın hareketinden etkilenen hayvanlar yin yaratıkları olarak kabul edilir. Örneğin, ay döngüsünün belirli aşamalarında balıklar daha derin sulara doğru hareket eder. Sonuç olarak, eski Çinliler üstlerindeki dünyayı yang, etraflarındaki dünyayı yin, dağları yang ve vadileri yin, gökyüzündeki yaratıkları yang

ve kazı yapan yaratıkları yin olarak gördüler. Hayvanlar aleminin tamamı yin ve yang yaratıklarına

bölünebilir ve daha sonra her tür cinsiyetine göre yin ve yang'a bölünebilir.

YINYANG İLE ÇALIŞMAK:

Kendinizi dünyanın merkezi olarak görün

Evren

Dünyayı, her birimizin üzerinde küçük ve rastgele yerleştirilmiş bir nokta olduğumuz bir küre olarak düşünmeye

alışkınız. Buna karşılık, eski halklar kendilerini yinyang'ın aktığı evrenin merkezi olarak görürlerdi. Eski Çinliler, dünyayı, çevrelerinde buldukları açıları temsil eden bir kare olarak kavramsal terimlerle sundular ve ufku, her biri 12 sembolik hayvandan biri tarafından temsil edilen bölümlere ayırdılar. modernliğini bırak zihniyeti geride bırakın ve çevrenizi eski bir şekilde görmeyi deneyin. Kendinizi evrenin merkezine geri koyun; hareket

edersen, evren seninle birlikte hareket eder. Her yöne bakın –dünya size nasıl görünüyor? Dünyanızın merkezinde olduğunuzu ve içinizden akan yin ve yang'da gezinmeniz gerektiğini unutmayın.

YANLIŞ ANLAMLARI AŞMAK

Hepimiz yinyang çalışmasına belirli önyargılı fikirlerle geliyoruz, bu da konuyla ilgili gerçek bir anlayış geliştirme arayışımızı engelleyebiliyor. Bu bölüm, aklınızda olabilecek tüm yanlış anlamaları ortadan kaldıracak ve önünüzde net bir yol bırakacaktır.

HER ZAMAN DENGE YOKTUR

Yin ve yang'ın her zaman dengede olduğunu düşünme hatasına düşmeyin. Dünyaya bir bütün olarak bakarsanız, o zaman evet, zaman içinde doğal bir dengeyi koruduğu doğrudur: avcı-av ilişkisi, bitki yaşamının büyümesi ve

ölümü, mevsimlerin değişmesi, hepsi mükemmel bir denge içindedir. kozmik bir perspektiften. Ancak, yazın ortasında barınak olmadan çölün ortasında duracak olursanız, aşırı yang'dan muzdarip olursunuz. Aynı şekilde, kendinizi kışın en karanlık noktasında Kuzey Kutbu'nda çıplak bulursanız, çok fazla yininiz olur. Yaz ve kış, çöller ve buzulların küresel olarak dengede olması, yanan veya donarak ölen zavallıya hiçbir şey kazandırmaz. Bunlar uç örnekler olabilir, ancak ilke doğrudur.

Yinyang teorisi, yin ve yang arasındaki değişim dalgalarını en iyi avantajınız için sürmeyi içerir. Kendinizi doğru zamanda doğru yere koyun ve bu ikisinden hangisi daha baskın ise ondan yararlanmak için doğru şeyi yapın.

Yin ve yang zamanla dengelenir, ancak bir kişi veya yer içinde herhangi bir anda nadiren dengede olurlar. Bunu anlamak ve buna göre hareket etmek, yinyang'ın faydalarından yararlanmanızı sağlayacaktır.

*"Khecarlmudra uygulandığı sürece ***bindu*** (gizli dilde erhehlik tohumu anlamına gelir) bedenden dışarı çıkmaz. Bindu üreme organlan bölgesine gelince, yonimudranın gücüne dayanarnayıp gerisin geri döner. Bu hindu iki türdedir: beyaz ve kırmızımsı. **Beyazına şuhra (meni)** denir, **kırmızının adı maharacas'tır**. Mercanla aynı renkte olan racas, üreme organlannda bulunur (Yoga-Tantra metinlerinde racas, dişi üreme organlarının salgısı anlamına gelir). Meni, acna çakra ile bin taçyapraklı lotus arasında, bunların tam ortasında yer alan ayın merkezinde yaşar. Çok ender olarak birleşirler. **Bındu Şiva'dır, racas da Şakti; meni aydır, racas da güneş**; onların birleşmesinden kusursuz bir beden elde edilir."
İki temel kutup öğesinin (Şiva ve Şakti) birleşmesi, tüm zıtlıkların aşılması sözkonusudur. Bu konuya yeniden döneceğiz. Atman-bralıman özdeşleşmesi salt, katıksız müşahede yoluyla elde edilmez, tam tersine deneyimle, çileci bir teknik ve mistik bir fizyoloji; başka bir deyişle, insan bedeninin kozmik bir bedene dönüştürülmesi süreci aracılığıyla gerçekleştirilir. Bu süreçte, gerçek atardamarların, toplardamarların ve organların rolü, kozmik veya tanrısal güçlerin deneyimlenebileceği veya "uyandırılabileceği" "merkezler" e ve "damarlar"a kıyasla açıkça ikinci plana düşer. Somuta ve deneyimlenebilene yönelik bu eğilim -"somutluk" burada kimi kozmik güçlerin anatomik düzlemde yerini belirleme anlarnma gelse de- Hint ortaçağındaki tüm gizemci akımların özelliğidir.

Meşhur bir mitos, Büyük Tanrıça'nın nasıl doğduğunu anlatır. Korkunç bir iblis olan Mahisha evreni ve tanrıların bile varlığını tehdit ediyordu. Brahma ve tüm panteon Vishı:ıu ile Şiva'nın yardımına başvurdu. Öfkeyle şişen tüm tannlar enerjilerini ağızlanndan çıkan bir ateş biçiminde hep birlikte üflediler. Bu ateşler birleşip bir alev bulutu oluşturdu ve bu bulut sonunda 1 8 kollu bir Tanrıça biçimine büründü. Bu Tanrıça, yani Şakti canavar Mahisha'yı ezip dünyayı kurtarınayı başardı. Heinrich Zimmer'in belirttiği gibi, tanrılar "enerjilerini Şakti'ye, Tek Güç'e, başlangıçta her şeyin kaynağı olana iade etmişlerdi. Bunun sonucunda evrensel gücün ilk hali büy""l'ık bir yenilenme yaşamıştı."3 Tantracılıkta ve ondan türemiş tüm hareketlerde Şakti'nin -son tahlilde Kadın'ın ve Ana Tanrıçaların- bu üstünlüğünü asla gözden kaçırmamak gerekir. Yerli ve halk tinselliğinin yeraltından giden büyük akıntısı bu yolla Hinduizme dökülmüştür.

YINYANG NEREDE?

Cennet yukarıda, dünya aşağıda ve insanlar arasında. Yinyang onların içinde ve çevresinde bulunur. Yin dünyanın yüzeyinde birikir, yang gökten iner ve birlikte insan dünyasına karışırlar. Bununla birlikte, bir dağ yamacındaki güneş ve gölge alanlarına bakarak yinyang'ın etkilerini görebilseniz ve havada ısı veya nem hissedebilseniz de, yinyang'ın kendisi fiziksel olarak tezahür etmez. Gök, yer ve insanlar arasında oradadır, ama orada değildir. O halde "Yinyang nerede?" sorusunun cevabı. zamanın başlangıcındaydı, zamanın sonunda olacak, senin üstünde, senin altında ve karışımı seni yapıyor, evreni birbirine bağlayan her yerde akan kuvvettir.

Yin ve yang, insanların hayatlarını sürdürdüğü cennet ve dünya arasında buluşur.

YINYANG NEDİR?

Yinyang fiziksel bir şey değildir; etkileşime geçilecek bir durum, bir yol ve bir fikirdir. En temel düzeyde, karanlık ve aydınlık, soğuk ve sıcak, küçük ve büyük gibi bir zıtlıklar kümesidir. Evrenin yaratılmasına yardımcı olan bir güçtür ve bir uçtan diğerine akışı temsil eder.

Yinyang, takip edilebilecek bir dizi kural ve binlerce yıldır üzerinde çalışılan bir kavram sunar.

Yinyang'ı görselleştirmenin bir yolu, tüm zamana yayılmış evrenin dokusudur. Kumaş yapımında tezgâhta ayrı ayrı uzanan paralel ipliklere çözgü, aralarında dokunan ipliğe ise atkı denir. Yinyang, insanların içinde yaşadığı gerçekliğin dokusunu yaratmak için dört mevsimi bu şekilde birbirine bağlar.

Çin'den gelen eski bir metin şöyle diyor:

• Cennet babadır.

• Toprak anadır.

• Yinyang, gerçekliğin dokusunun bükülmesidir.

• Dört mevsim gerçeklik dokusunun atkısıdır.

Cennet, dünya ve dört mevsim, insanların görebileceği veya deneyimleyebileceği fenomenlerdir, ancak yinyang, her şeyi birbirine bağlayan bağlayıcı ipliktir.

ENERJİ TÜRLERİ

Yang enerjisi doğası gereği genişler ve dışa doğru hareket eder, dağılmaya ve

yayılmaya çalışır. Yin enerjisi geri çekilme, bir araya gelme ve donma

eğilimindedir. Örneğin, vücudun yang enerjisi gün boyunca dışa doğru yayılır,

ancak geceleri yin kontrolü ele alır ve uyuyabilmesi ve toparlanabilmesi için

tüm enerjiyi vücuda geri çeker. Güneş yang'dır ve enerjiyle patlar, oysa ay

yin'dir ve kendi ışığıyla parlamak yerine güneşin parlaklığını emer veya

yansıtır.

Yang yayılır, yin kasılır. Bu yin ve yang'ın doğasıdır.chi.

YINYANG ÜZERİNDE İNSAN ETKİSİ

Eski Çinliler yinyang'ı evrensel bir yasa olarak görürken, davranışlarının yinyang dengesini iyi veya kötü yönde

etkileyebileceğine de inanıyorlardı. Bu insan sonucu olduchidışa doğru yayılan ve kozmik ile karışan enerjichisuya atılan bir çakıl taşından çıkan dalgalar gibi. Çok büyük bir sıçrama yinyang'ın dengesini bozabilir. Kasırga, kuraklık, sel ve veba gibi doğal afetler, insan zulmünün veya haksız cezaların intikamı olarak görülüyordu. Taoist ustalar

kehanetleri ve alametleri gözlemlediler ve eğer yinyang'da zararlı bir dengesizlik tespit ederlerse, insanlara belirli ritüelleri ve eylemleri gerçekleştirmeleri talimatını verirlerdi.chitopluluktan uygun olarak olduchievrenin.

Eski Çinliler, aşırı hava olaylarını insanoğlunun bir sonucu olarak gördüler.chietkileyen yinyang dengesi.

Bu, insan varoluşunun temel sorularına geri dönen geniş kapsamlı bir konudur.

Bizi kim veya ne yarattı ve neden?

Var olmanın bir amacı var mı?

Bu amaçla etkileşime geçebilir miyiz?

Dışarıda bizi dinleyen birileri veya herhangi bir şey var mı?

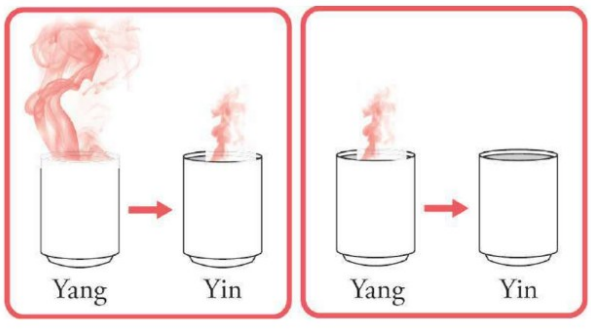
Çinliler için bir şeyin Dao olduğunu, ancak hiçbirimiz onun ne olduğunu kesin olarak bilemeyiz.

İnsan davranışı yinyang dengesini bozabilir. Antik çağda nüfus, ritüel ve eylem yoluyla düzeni yeniden sağlamak için Taoist ustalara başvurdu.

YINYANG DERNEĞİ

YIN YANG
Olumsuz- Pozitif
Statik- Dinamik
Dişi- Erkek
Ay -Güneş
Sonbahar mevsimi -Bahar
Kış mevsimi Yaz
Meydan Daire
Toprak Cennet gökyüzü
su Ateş
Batı Doğu
Kuzey- Güney
Gece- Gün
Karanlık- Işık
Aşağı- Yukarı
Doğru- Ayrıldı
Dahili- Harici
hareketsizlik Hareket
Çift sayılar -Tek sayılar
Müzik- Dans
Azalan -artan
Sağlam Sıvı, buhar veya gaz
Yumuşak Sert
Soğuk Sıcak
loş Parlak
Malzeme bileşeni İşlevsellik veya doğa
* Bazı okullarda doğu ve batının yin, kuzey ve güneyin ise yang olduğunu unutmayın.
Ateş ve su aynı anda yaratılmıştır ve aynı çıkış noktasından gelirler, ancak biri yin'e diğeri yang'a dönüşür.
BİRBİRİNE İLİŞKİN YIN VE YANG

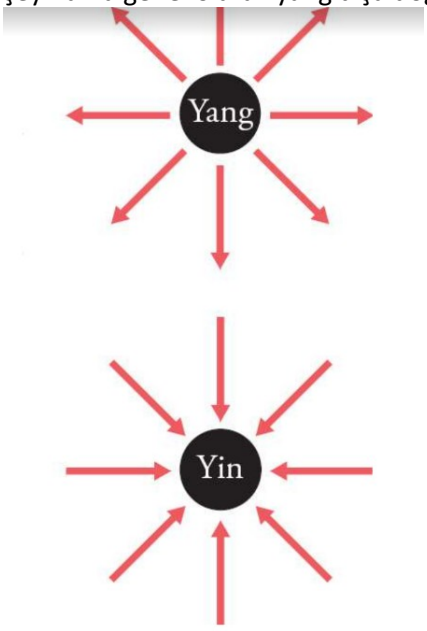
Önceki tabloda listelenen tüm yinyang ilişkileri sabit değildir. Bazıları bağlama göre değişebilir. Örneğin, bir fincan kaynayan sıcak çay, bu durumda yin olan bir fincan ılık çay ile karşılaştırıldığında yang'dır. Ancak, bir fincan sıcak çay bir fincan buzlu çayın yanına konursa, ılık çay yang olur ve buzlu çay yin olur.



Ilık çay, kaynayan sıcak çaya kıyasla yin, buzlu çaya kıyasla yang'dır.

YINYANG İŞTE

Yang dışa doğru gitmektir, yin içe doğru hareket etmektir; yang dışa doğru uzanmaktır, yin eğilmektir; yang genişletmek, yin ise sözleşme yapmaktır. Tabii ki, bağlam bunu etkileyebilir - uzun bir yoldan giden bir şeye kıyasla biraz yin giden bir şey - ama genel olarak yang dışa doğru harekettir, yin içe doğru harekettir.



Yang genişler, yin daralır.

DEĞİŞEN İLİŞKİ

Yin ve yang'ın birbirleriyle ilişkisi dışında var olmadığı söylenebilir. İlk insanlar bir yamaçta güneş ışığını "yang" olarak adlandırdıklarında ve gölge "yin" iki durum arasında bir ilişki oluşturdular. Güneş hareket ettiğinde, gölge ve ışık alanları da hareket etti ve ilişki de öyle. Bu temel fikirden, birçok düşünce okuluna yayılan karmaşık bir ilişkiler sistemi geliştirdi. Gezegenlerin hareketlerinden gezegenlerin işleyişinechiinsan vücudunda evren durağan değildir ve yinyang da değildir. Her şey olayların nasıl gözlemlendiğine bağlı.

Yinyang ilişkileri statik değildir.

CENNETSEL KORUMA

Bir şey kendi içinde yang olabilir, ancak başka bir şeyle yin ilişkisi olabilir. Örneğin, gökyüzü yang'dır, ancak dünyayı sarmak için yarattığı hava örtüsü yin'dir (yin, örtü ve koruma ile ilişkilendirilir). Aynı şekilde, ağacın yere yaptığı gölge yin iken ağacın kendisi yang'dır.

* Yinyang, iki sürahi arasında ileri geri su dökmek gibidir. Toplam su miktarı asla değişmez, ancak bazen bir sürahi boşken diğeri dolu olabilir.

YINYANG İLE ÇALIŞMAK:

Yinyang'ın hayatınızı şekillendirdiğini bilin

Durumunuzun aşırı derecede yang olduğu ve diğer zamanlarda aşırı derecede yin olduğu zamanlar olacaktır. Yinyang her zaman her yerdedir ve içinde bulunduğumuz alemin temelidir. Manzara ve gökyüzü ile sonsuza kadar bir ilişki içindesiniz ve bu ilişki siz varoluşunuz içinde hareket ettikçe sürekli değişiyor. Eylemleriniz yinyang dengesini etkileyebilir ve yinyang sizi etkileyebilir. Yin ve yang'ın birbirleriyle savaşta olmadığını ve sizinle savaşta olmadığını unutmayın. Sadece, yanlış zamanda yanlış yerde olmak, her ikisinden de bunaldığınız anlamına gelebilir. En basit ifadeyle: Kuzey Kutbu'nda kıyafetsiz durursanız donarsınız; çölde bir kürk manto giyersen, terlersin.

HAREKETTE YINYANG

Artık yinyang hakkında temel bir anlayış kazandınız, sürecin nasıl ilerlediğini, nasıl yaşadığını görmenin zamanı geldi. Bu bölüm, zihninizde kalan son sınırları yıkarak, yin ve yang'ın karşıt kuvvetler olduğu fikrinden, dinamik bir yapı

oluşturmak için birbirine karışırken her iki tarafın girdabını oluşturan sürekli
hareket halindeki yinyang resmine geçmenize yardımcı olacaktır. tüm.

ANALOJİ KULLANMA

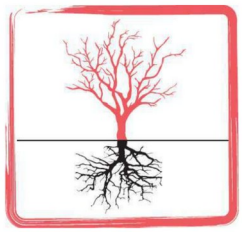
Lao Tzu'nun Dao De Jing'ini okuduysanız, "Yol tarif edilemez ve eğer onu tarif edebiliyorsanız, o zaman gerçek Yol değildir" ifadesine aşina olacaksınız. Bu ünlü söz Dao'ya atıfta bulunur, ancak aynı şekilde yinyang için de geçerlidir. Evrenin yapı taşları insan anlayışının ötesindedir, ancak bu yapamayacağımız anlamına gelmez. denemekonları anlamak için. Eski Çinliler, bu tür ayırt edilemez kavramları iletmek için genellikle analoji kullandılar. Aşağıda, insanların yinyang'ın akışkanlığını kavramasına yardımcı olmak için kullanılmış
bazı örnekler verilmiştir.

AĞAÇ

Bu benzetmede kökler yinyang'ı temsil eder. Yeraltına gizlenmiş kökler, ağacın diğer tüm kısımlarını besler. Her dalın her dalındaki her yaprak, varlığını köklere borçludur. Tıpkı bir ağacın kökleri gibi, yinyang da dünyaya ulaşır ve her şeyi etkiler. Bu temel anlamın ötesinde, ağaç, yinyang'ın nasıl göründüklerine bağlı olarak değişen yönlerine de ayrılabilir:

- Ağacın kendisi yang'dır; yaydığı gölge yin'dir.
- Yerin üstündeki kısımlar yang'dır; yerin altındakiler yin'dir.
- Gövde yang'dır; dallar yin'dir.
- Şubeler yang'dır; yapraklar yin'dir.
- Yaprağın üst kısmı yang'dır; alt taraf yin'dir.

Dalların gövdeye göre yin, yapraklara göre yang olduğuna dikkat edin.
Ağaç analojisi, "köken ve çevre" olarak bilinen önemli bir doğu kavramıyla ilgilidir. 本末),kelimenin tam anlamıyla "gövde ve dallar". Her şeyin bir merkezi ve dış noktaları olduğunu bilmek, insanların yaşam deneyimlerini anlamlandırmalarına yardımcı olur. Bu teori Çince olarak bilinir.benmove Japonca olarak *honmatsu.*



Yinyang, yaşam ağacının diğer tüm parçalarını besleyen varoluşun köküdür.

Tüm eylemler, temel bir unsurdan gelen niyetlerden kaynaklanır. Mahsuller tarlalara ekilen tohumlardan gelir; toprak kuruduğunda, bunun nedeni güneşin çok sıcak olması ve sel basması, çok fazla yağmur yağmasıdır. Aşk
zihinde başlar ama dışa yansıtılır; savaş ve kan dökülmesi, arzunun veya öfkenin sonucudur; ve dünyanın en büyük şehirleri insan zekasının sonucudur.
Tüm bu örnekler, kökenin nasıl etki yarattığını ve başlangıç noktası olmadan hiçbir şeyin nasıl var olmadığını göstermektedir. Köken ve çevre teorisi, yinyang ve Geleneksel Çin Tıbbının çoğunun temelini oluşturur.

KUNDALİNİ-UYUYAN YILAN

Yılan, Batı ve doğu ezoterizminde her dinde yaşamsal kudreti, yaşamsal değişimi, devri daim'i sembolize eder. Daha çok Mısır, Babil, Yunan ve Hint uygarlıklarında kullanılmıştır. Son derece kompleks ve evrensel bir semboldür. Yılanlar yaşamın ilkbaharlarının, ölümsüzlüğün ve aynı zamanda ruhun kayıp hazine ile sembolize edilen yüksek zenginliklerinin koruyucularıdırlar. Yılan bilgidir, güçtür, uyanıklılıktır, süptilliktir ve aynı zamanda kurnazlıktır; karanlık, kötülük, yozlaşma ve baştan çıkarıcılıktır. Hem ayla hem de güneşle ilişkilidir, hem hayat, hem de ölümdür, hem ışık hem karanlık, iyi ve kötü, bilgelik ve kör tutku, şifa ve zehir, koruyucu ve yok edici; hem ruhsal hem de fiziksel olarak yeniden doğumdur. Yılan güneştir, ama aynı zamanda da dünyasaldır, eşeylidir, ölümle ilgilidir, her düzeydeki gücün tezahürüdür, hem maddi hem de ruhsal olan tüm potansiyellerin kaynağıdır; ayrıca ölüm ve yaşam sembolleriyle de yakından ilişkilendirilir. Yeraltında yaşayan yılan yer altı dünyasıyla ilişkilidir ve ölülerin sahip olduğu sihirli güçlere, her şeyi bilişlerine o da sahip olabilmektedir.

Yılan, son derece farklı simgelerle ilişkilendirilebilen bir semboldür. Pek çok kadim uygarlıkta yılan ölüler diyarını, ölüler ülkesini simgeler; bunun nedeni ise, hayatının büyük çoğunluğunu saklanmakla geçirmesi, dünya yüzeyinin altındaki oyuklarda yaşaması ve aynı zamanda da

derisinin dökülerek yenilenmesidir. Yılan, ayakları olmadığı halde fazla çaba göstermeksizin hareket eder, tıpkı bir kuş gibi yumurtadan çıkar ve zehirli ısırığıyla genellikle öldürücü de olur.

Görünür olan yılan, geçici bir 'Büyük Görünmez Ruh'un, tüm doğal güçlerin ve 'Hayat Ruhu'nun ya da 'Prensibin Üstadı'nın dünyevi bir tezahürüdür. O, erken kozmogonilerde bulunan ve sonradan daha psikolojik ve daha ruhsal yorumlara yolu açan tanrıdır. 'Yılanlar ya da ejderhalar eşiklerin, mabetlerin, hazinelerin, ezoterik bilginin ve tüm ay tanrıçalarının koruyucularıdır.' Onlar, fırtınaları yaratanlardır, suların güçlerinin yöneticileridir, suları kuşatanlardır ve hem suları sınırlayanlar, hem de su getirenlerdir. Ölümün sularını geçen ölülerin tüm büyülerinde onlardan yardım istenir.

Yılan doğurgan bir eril güçtür, tüm kadınların eşidir, bir yılanın varlığı hemen hemen evrensel olarak gebelikle özdeşleştirilir. Tüm dişil tanrıçalara ve Meryem Ana'ya eşlik eder ve genellikle onların etrafında dolanırken ya da ellerinde onu tutar şekilde tasvir edilir. Yılan burada aynı zamanda gizli, gizemli ve sezgisel olanın dişil karakteristiklerini taşımaktadır. Aniden ortaya çıkışını ve ortadan kayboluşunu önceden tahmin etmek imkansızdır.

Tradisyonlar yılanın negatif rolünü vurgulamaya daha çok meyillidir dolayısıyla da yılan öldüren hayvanların pozitif bağlantıları olduğu düşünülür (örneğin kartal, leylek, şahin gibi). Bununla beraber, eski mitsel sistemler yılanın dünyayla ve yer altı dünyasıyla olan ilişkilerinden ötürü onun gizemli ve pozitif yanlarını kapsamaktadır. Yılan aynı zamanda şifa ve reenkarnasyon ile de ilişkilendirilir.

Yılan ve ejderha sembollerinin sıklıkla birbirlerinin yerine kullanıldığı görülür ve Uzakdoğu'da bu iki sembol arasında hiçbir ayrım yapılmaz. Yılan sembolizmi birçok farklı değer alabilmektedir; örneğin eril olabildiği gibi dişil de olabilir, ya da kendi kendini yaratabilen bir varlığa da dönüşebilir. Yok edici bir güç olarak yılan ölümü ve yıkımı temsil eder, periyodik olarak derisini değiştirmesi onun hayatı ve yeniden dirilişi temsil etmesine neden olmakta, çöreklenmiş yılan olarak ise tezahür siklusların temsil etmektedir. Androjen olduğuna inanılan yılan tüm kendi kendini yaratan tanrıların sembolüdür, o ayrıca dünyanın yaratıcı gücünü temsil eder. Birbirlerinin kuyruğunu ısıran iki yılan veya ejderha, görünüşte zıt olsalar da düalite realitesindeki herşeyin aslında aynı kaynaktan veya prensipten doğduğunu öne sürmektedir.
Yılanın yaşamla ve ölümle böyle göze çarpan ve doğal ilişkileri vardır ve çoğu toplumsal tradisyonlarda önemli bir rol oynar. Norveç mitolojisinde dünyanın etrafına dev bir yılan (Jörmungandr) dolanmıştır; bu yılan denizin sembolüdür ve kadim Mısırlı sureti olan Güneş Tanrı'nın gemisini alabora etmekle tehdit eden dev Apophis'ten farklıdır.

Asya kökenli felsefi sistemlerde omurgaya dolanmış halde bulunan Kundalini Yılanı uyanmak için gerekli olan ve meditasyonla yükselen hayati enerjiyi sembolize eder.

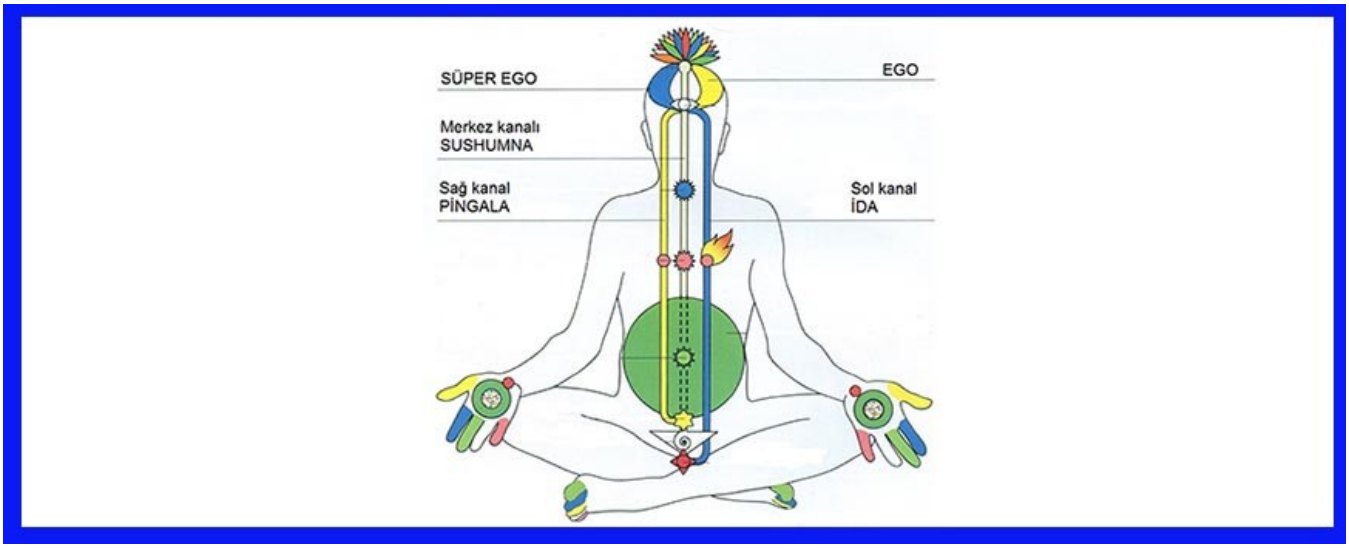
Yılanın çarkla olan bağlantısı Ouroboros'un Gnostik sembolünde grafik formda açıklanmıştır; bu aynı zamanda Kuyruğunu Isıran Yılandır, bu mitsel varlığın yarısı karanlık, yarısı aydınlıktır; ki bu da yılanın siklusun her iki yönünü de yansıttığını net olarak açıklamaktadır; yani aktif ve pasif, olumlu ve olumsuz, yapıcı ve yıkıcı gibi.

Yılanın, tıpkı kara kurbağadaki gibi başında bir mücevher taşıdığına inanılır; ayrıca hazinelere ve büyülü yüzüklere sahip olduğuna inanılır.

Enerji Kanalları "Nadi"

Ayman Sozakbayeva tarafından yazıldı.

Kategori: Ayman Sozakbayeva

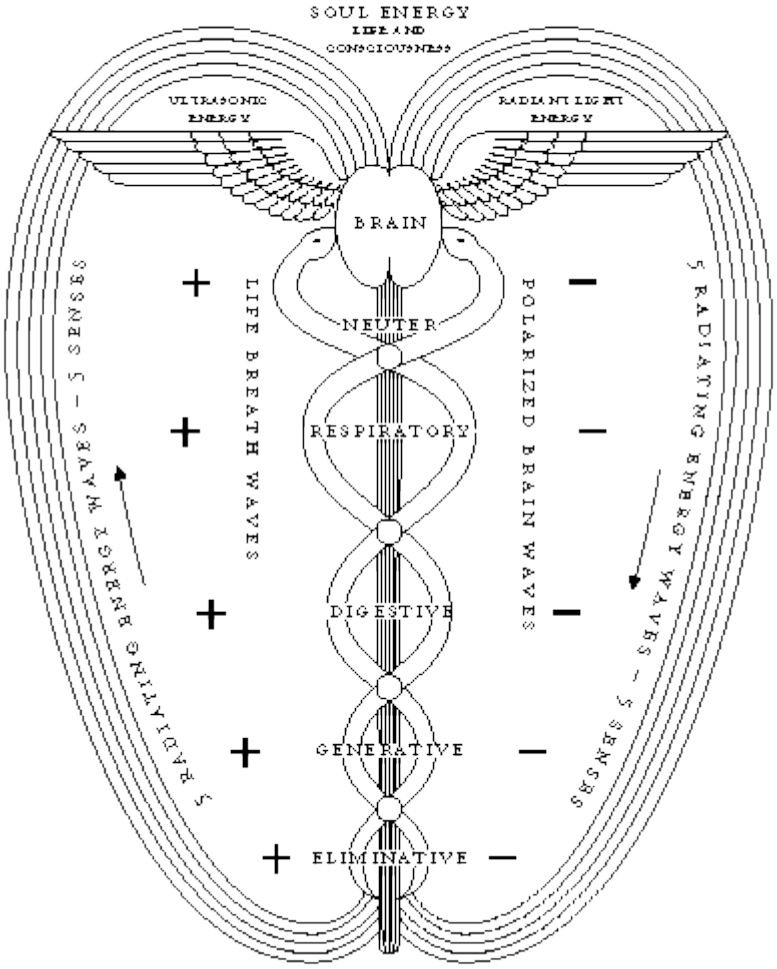


Bizim vücudumuz evrenin bir minyatür kopyasıdır. İnsan bedeninde 72.000 enerji kanalları var. Nadi hayat enerjisi Prana'nın aktığı kanal sistemidir, Sanskrit dilinde 'kanal', 'tüp' anlamına gelir. Nadi kelimesi 'Nad' kökünden geliyor, anlamı 'içi boş tüp', 'ses', 'titreşim', 'rezonans'. Ayrıca, 'hareket' olarak da tercüme edilir.

Üç ana enerji kanalı vardır: Sol kanalı ***İDA,*** sağ kanalı ***PİNGALA*** ve merkez kanalı ***SUSHUMNA.*** Sushumna kanalının içinde daha da ince binde bir saç kalınlığında ***'Chitrini'*** kanalı var. Bu Chitrini kanalında çakralar bulunur ve onun üzerinden uyanmış Kundalini enerjisi hareket eder. İda kanalı Sushumna'nın solundadır, Pingala kanalı ise Sushumna'nın sağ tarafındadır. Mitolojide bu üç ana Nadi, Hindistan'ın üç kutsal nehirlerine tekabül ederler: Ganj (İDA), Yamuna (PİNGALA), Saraswati (SUSHUMNA).

Sıradan insanlarda Nadi'ler tıkanmıştır. Bir Yogi'nin ise Nadi'lerinin temiz olması önemlidir, çünkü enerjinin engelsiz akmasına ve sonuçta kurtuluşa (Moksha) ulaşmasına yardımcı olur.

PSYCHO-PHYSIOLOGICAL KEY CHART, ANCIENT AND MODERN,
FOR POLARITY THERAPY



SOL KANAL 'İDA NADİ

Sol kanal Sanskrit dilinde 'İDA NADİ' Ay kanalı denilir. O Muladhara çakradan başlayıp insan bedeninin sol tarafından geçer. Agni çakradan, sağ tarafa geçerek süper egoyu oluşturur.

Bu kanal bizim arzu enerjimizi taşır. Arzulardan duygularımız oluşur duygular henüz gerçekleşmeyen arzulardır, bu kanalda geçmişin saklandığını söyleyebiliriz.

Sol Kanalın Kalitesi

Bizim arzularımız eylemin temelidir. Onların hareket güçleri olmadan biz bir şey yapamazdık. Bu kanal sağ sempatik sinir sistemini besler. Sağ tarafta geleceğimizi oluşturan bilinçli zihin var. Gelecekle ilgili düşünülen ne olursa olsun sağ taraf üzerinde kaydedilir.

Sol kanalın en önemli kalitesi ruhun ön koşulundan biri, sevinç getirmesidir. Çocuğun yaşadığı sevinci hatırlıyorsunuzdur veya iki üç yaşlarındaki çocuğu izlemişsinizdir. Gün boyunca fiziksel veya duygusal acılarla karşılaştığı halde, onları hızla unutur. Ayrıca, ağlarlar sonra sakinleşip, tekrar hızlı şekilde sevinçli hale dönebilirler.

Aslında bu sevinç duygusu hala şimdi de bizim içimizdedir. Ancak bu sevinç hayatta yaşanan duygusal ve fiziksel acılardan dolayı bloke edilmiş olabilir.

Sol Kanalın Sorunları

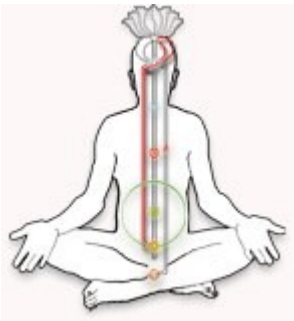
Sol kanalın sorunları genellikle pasiflik veya duygusal aşırılık olarak ifade edilir, aynı zamanda öforiden depresyona kadar götürebilir. Bu dengesizlik ile kendini kontrol etmek kolay değildir ve kötü alışkanlıklardan kurtulmak zordur, en kötü durumda insan takıntılı ve apatik hale gelebilir.

Ayrıca, sol kanal baş bölgesini besler ve sol kanal bozukluklarında ruhsal bozukluklar, epilepsi ve bunama ortaya çıkabilir.

Sol Kanal Sorunlarının Çözümü

Yoga uygulamaları eski sorunları çözmeye yardımcı olarak, sevinç ile varoluşumuzun temelini kalıcı hale getirir. Yani enerji kanallarımız temizlenerek tüm çakralarımız ve nadi kanallarımız uyumlu hale gelir. Enerji dengesi için ilk adım kişisel gelişim yani kendini gerçekleştirmektir.

SAĞ KANAL 'PİNGALA NADİ'



Sağ kanal Sanskrit dilinde 'PİNGALA NADİ' Güneş kanalı denir. O başlangıç olarak Swadhistana chakradan alarak, bedenin sağ tarafından geçer. Agni çakradan, sol tarafa geçerek egoyu oluşturur.

Bu kanal eylem enerjisini taşır. Bu enerji zihinsel ve fiziksel performansı içermektedir. İnsanda sağ taraf hakim olduğu zaman, o soğuk ve agresif hale gelir.

Sağ Kanalın Kalitesi

Sağ kanal bilinçli, zihinsel ve fiziksel aktivitelerden sorumludur. Sağ kanal saflığı, huzuru, barış, düşüncede netlik ve iyi karar vermek gibi...

Gelecek hakkındaki tüm düşünceler sağ kanaldadır. Sağ kanalın hırs ve saldırganlık sonucu olan, toplu bilinç üstüne erişimi vardır.

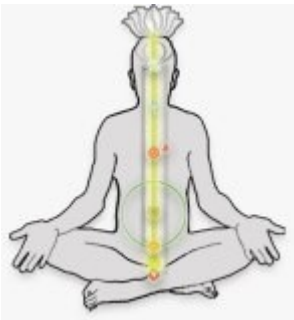
Sağ Kanalın Sorunları

Sağ tarafın enerjisini çok fazla kullanan bir kişi, sol tarafı zayıf olduğu için sevinç arzusu kaybolur. Aşırı basınç ego tarafına yükselir ve onun balon gibi şişmesine neden olur ve bu merkez kanalını bloke eder. Böylece, tüm sistem dengesiz hale gelir. Şişmiş ego bizim algılarımızın kendi duygularını bastırır. Bu şekilde alınan kararlar ve yapılan hareketler 'gerekli' ve 'mantıklı' bir inançla, diğer insanları bastırırlar. Sağ tarafın aşırı aktif hali kalp hastalıklarına yol açar.

Sağ Kanal Sorunlarının Çözümü

Düzenli yoga pratiği etkin bir şekilde olumsuzlukları ortadan kaldırır ve kanalları normal hale getirir. Meditasyon ve basit metotlarla çakralar temizlenir ve iç denge enerjiyi yükseğe taşır. Kendinizle çalışarak yenilenmeyi hissedersiniz.

MERKEZ KANAL 'SUSHUMNA NADİ'



Merkez kanal Sanskrit dilinde 'SUSHUMNA NADİ', orta yol olarak adlandırılır. Sushumna Muladhara çakradan başlayıp bin yapraklı Sahasrara çakraya yükselir. Sushumna geçmiş ve gelecek değil, şimdide enerji kanalıdır.

İnsanda bu kanal parasempatik sinir sistemi olarak ve aktif olarak faaliyet gösterir, yani bilinçli olarak kontrol edemediğimiz şeyler, kalp atışları, akciğerlerin hava ile dolumu, dolaşım sistemi organlara oksijen taşıması gibi.

Sushumna Nadi'den Kundalini enerjisi geçer, sonra bıngıldak kemiği (Brahmarandhra) bölgesine geçer ve İlahi enerji ile bağlanır.

Merkez kanalı gelişmiş ise, biz sezgisel olarak doğru hareket ediyoruz ve bizim tüm eylemlerimiz her zaman bizim ve bütün insanlığın yararına yöneliktir.

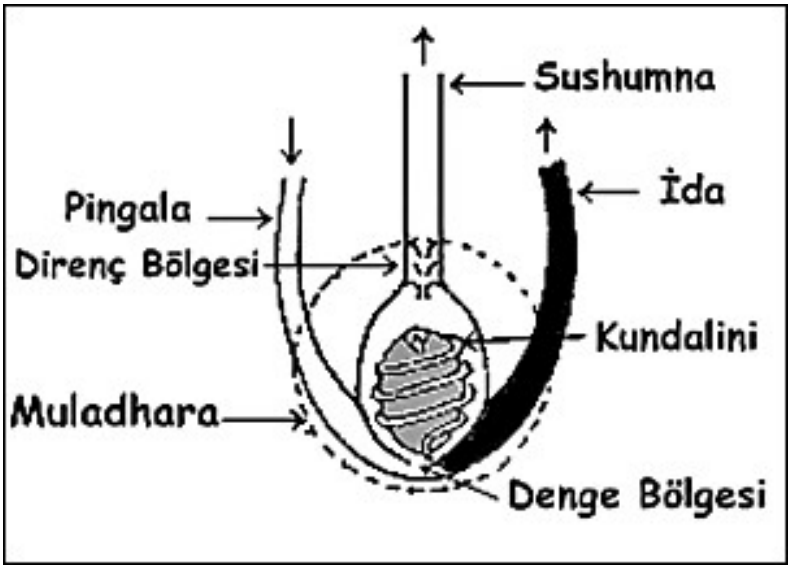
Tüm çakraların çalışması dengeli ise, yin ve yang enerjileri de Sushumna kanalında dengelenir. Bu durumda kişinin elementleri dinamik denge halindedir ve ruhsal, zihinsel ve fiziksel olarak mükemmel durum içerisindedir. Fakat, bazı çakralar dengesiz halde olup uzun süre bu durumda tutuluyor ise, enerjik bedende enerjinin fazlalığı veya eksikliği olur ve bu nedenle kişi fiziksel ve ruhsal hastalıklarla karşılaşır.

Sushumna bilinç, uyum ve ilahiyat enerjisini temsil eder ve "şimdi" ile sorumludur. Bu yüzden de manevi öğretmenler geçmiş (ida) ve geleceğe (pingala) sarılmadan, sadece "şimdi" de (sushumna) yani “şimdi ve burada” anında olması gerektiğini vurguluyorlar. Bu, kişinin tam enerjik dengesini koruması durumudur.

Düzenli ve kalıcı hatha yoga pratiği algı organlarında kademeli arıtmaya yol açarak, sonuçta ‘çakra ve nadi’ soyut kavramından deneyim ile öğrenilir.

Kadim zamanlardan beri aydınlanmayı hedefleyen sayısız öğreti, yöntemde farklılık gösterseler de, temelde enerjisinin uyarılması ve devindirilmesine yönelik çalışmalar içerir. Kundalini, sembolik olarak omuriliğin dibinde üç buçuk kez kıvrılmış uyuyan bir yılan şeklinde gösterilir.

Kundalini sözcüğü de, spiral anlamına gelen “kundal” kelimesinden türemiştir ve uyarıldığında bu enerjinin spiral şeklinde, yılan gibi hareket edip yükseliyor olmasından esinlenmiştir. Çeşitli kaynaklarda tanımlandığı biçimiyle, yaşam enerjisi bedende üç ana kanal boyunca hareket eder. Sol ve sağ kanallar ve , omurilik boyunca uzanan üçüncü kanalın çevresinde tıpkı bir asa etrafında dolanan iki yılanı içeren modern tıbbın sembolü Kadüste olduğu gibi spiral şeklinde dolanırlar.



Bu iki kanal, eril ( ) ve dişil), pozitif ve negatif, sıcak ve soğuk, objektif ve subjektif, dışsal ve içsel gibi niteliklere tekabül eder. İşte tekâmül, bu kanallardaki enerjilerin dengelenmesi sürecidir. Orta kanal ise aydınlanma kanalıdır. Üç ana kanal kuyruk sokumunda bir araya gelir. Eğer yaşam enerjisi sol ve sağ kanallardan dengeli olarak bu noktaya inerse, “ ” ı uyandırırlar ve Kundalini orta kanaldan yukarıya doğru yükselir.

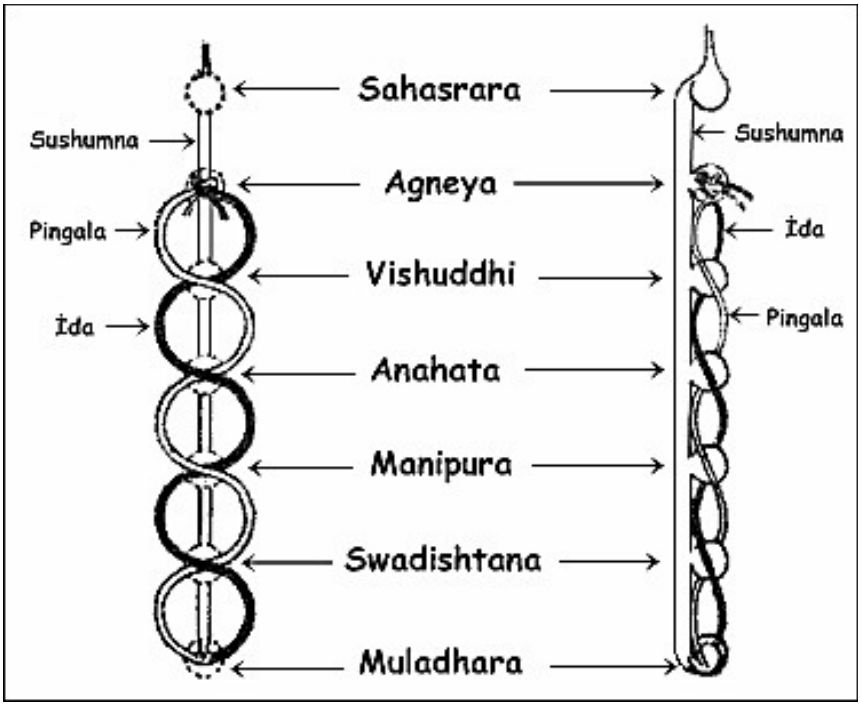
Kundalini enerjisi yükselirken çakraları aktive eder. Enerji hareketi esnasında çark gibi dönen bu merkezler, Sanskritçe "çark" kelimesinden türemiş "çakra" kelimesi ile tanımlanırlar. Kundalini yükseldiğinde çakralar boyunca hareketini sürdürür ve birer birer çakraları aktive eder. Eğer bir çakrada tıkanıklık söz konusuysa, Kundalini' nin rahat akamamasından dolayı, o çakraya ilişkin psişik ve fiziksel sistemlerde rahatsızlık baş gösterir.

Yani bir bakıma kişinin arınmışlık seviyesine bağlı olarak Kundalini' nin hareketiyle belli bir çakraya atfedilen niteliklerin olumlu veya olumsuz yanları tezahür eder. Bu nedenle Kundalini hareketi kişinin ruhsal sürecinde engel oluşturan ana unsurları tespit edebilmesi adına çok önemli bir süreçtir.

Nadi Sistemi

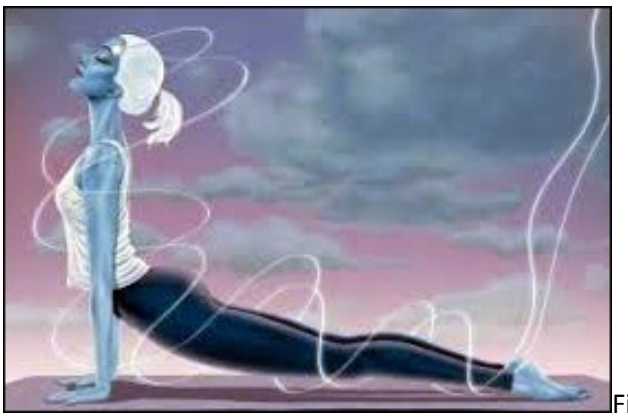
'ler fizik bedendeki nöronlar, yani sinir lifleri gibidir. Eterik bedende Prana' nın akışını temin eden kanallardır. , kelime olarak "su kanalı" anlamını taşır. Bu kanalların sayısı, Tantrik öğretiye göre 350 bin civarındadır. İçlerinden on dördü ana kanal sayılır En önemlileri ise üç tanedir: ve Sushumna, omurilik doğrultusundaki esas kanaldır. Bunun üzerinde, az önce bahsettiğimiz ilk altı Çakra yer alır. Sushumna'nın solunda İda kanalı, sağında da Pingala kanalı paralel olarak yükselir. Bu üç kanal için aşağıdaki şekle bakınız.

Şekilde, İda ve Pingala'nın Çakraların etrafında dolanarak yükseldiği görülmektedir. Bu şemanın anatomik bir resim olmaktan ziyade tasviri olduğunu unutmamak gerekir. Esasında, süptil bedene ait olan bu sistemin teşhisi metoduyla olmaktadır ve çizilen şekle nispetle çok daha karmaşıktır. Burada basite icra ederek bir fikir versin diye şematik bir şekle sokuldu.



Yoga'nın Esasları

Laya-Yoga ve Kundalini-Yoga, insan bedeninin süptil kısımları üzerinde yapılan çalışmalara yöneliktir. Yine bir Hintlinin söylediği gibi: Hâlbuki akademistler insanı yalnız fizik bedenin bir sonucu olarak görmeye alıştıklarından, onun "gölgesini" oluşturan tarafını incelemek zorunda kalmışlardır. ' ya göre, insanın benliğini örten üç "elbisesi" vardır: ve Bu üç elbiseyi kullanmasını bilen kişi, "babasının" evine dönmeyi becerirmiş, o kitaba göre.



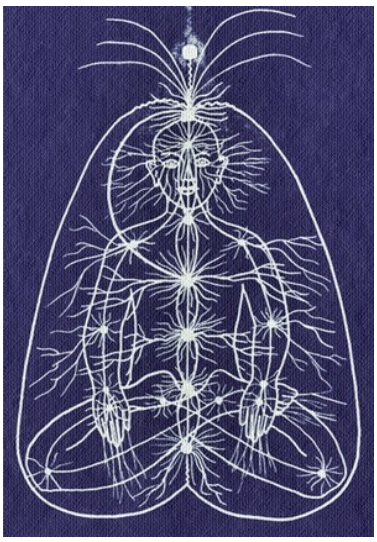
Fizik beden üzerinde bu üçlü ayırımı şu şekilde belirtmek mümkündür: Karın, göğüs ve kafa. Karın bölgesi ile göğüs bölgesi ile kafa bölgesi ile belirlenir. Bu bölgelerin fizyolojisini bilen kişi, üç bedenin nasıl çalıştığını da benzetme yoluyla anlayabilir. Her üç bölgeyi birbirine bağlayan da olmaktadır. Kafatası içindeki beyin, hipofiz ve pineal bezleri ile birlikte diğer iki bölgeye vasıtasıyla hâkim durumdadır. Aralarındaki ile ayrılmış bulunan göğüs ve karın bölgesi de karşılıklı olarak birbirini etkileyen bir çalışma şekline sahiptir.

Göğüs bölgesinde ve , karın bölgesinde de ve en altta da bulunur. Bu bölgelerin anatomi ve fizyolo-

jisini iyice öğrenmek ve beyin-omurilik sistemini detaylı olarak bilmek, ile uğraşacak bir kimse için son derece önemlidir.

Bütün bu üç bölgeyi birleştiren belkemiği, vertebradan oluşur ve içinden geçen omuriliği korur. Kafatası, bu belkemiğinin üstüne yerleşmiş olarak, içindeki beyin kompleksini belkemiğindeki omurilikle irtibat kuracak biçimde muhafaza eder. Bedene dağılan bütün sinirler de bu beyin-omurilik sisteminden çıkmaktadır. 33 kemikten oluşan belkemiğine karşın, kafatası kemikten ibarettir.

Göğüs bölgesinde, akciğerler nefes ile kalp kan ile ilgili faaliyeti yürütür. Karın bölgesinde ise, sindirim ve boşaltım işleri yapılmaktadır. Nefes ile alınan nın kana intikali göğüs bölgesinde meydana gelir ve bunun neticesi de karın bölgesinde ortaya çıkar.



, canlıyı cansızdan ayıran hayat prensibidir veya hayat nefesidir. Kelimenin kökü " " (teneffüs etmek) olarak şekilde ortaya çıkar: , ağız ve burun yoluyla teneffüs. , alınan nefesin aşağıya inişi. , nefesin göbek merkezi etrafında dolanışı.

, gırtlaktan yükselerek başa çıkışı. , oradan bütün vücuda yayılışı. Bu nefes kavramını Semitik tariflerde de sık sık görmek mümkündür: Adem' in burnundan üflenen hayat nefesi gibi.

İnsanın bedenden oluştuğu düşünülmüştür: , mental beden. , astral beden. , et beden. Bu üç beden veya form, ait oldukları mental, astral ve fizik ortamlara uyum gösterecek özelliktedir. Mental bedenin ötesinde daha süptil bedenler de vardır. Astral beden ile fizik beden arasında da ' nın işleyişini mümkün kılan bir bulunmaktadır.

Bu kanallarda akan şey Prana, yani hayat enerjisidir. Prana' yı kontrol edebilmek için teneffüse hâkim olmak gerekir. Fakat *nefes yoluyla alınan şey Prana değildir.* ***Nefes yoluyla ancak havayı ciğerlerimize çekeriz ve veririz. Bu havanın kafatası içindeki boşluklarda yarattığı sirkülasyon, Prana' nın*** *Agneya* ***Çakrasında iki unsura ayrılmasını ve nefesin içeriye çekilmesi de Prana' nın iki nadi vasıtasıyla aşağıya inmesini sağlamaktadır. Kısaca, nefes alıp vererek Prana' nın süptil bedene intikalini temin etmiş oluruz. Yoksa teneffüs yoluyla içimize Prana girmez, giren şey sadece havadır. Bu olayı bir çeşit indüksiyon olarak düşünmek mümkündür.***

Böylelikle, İda ve Pingala kanallarında dengesiz olarak Çakrasına kadar gelir. Bu geliş esnasında diğer Çakraların içinden geçerken, Çakraların ilgili olduğu özellikler çok az uyarılır ve kişi bu uyarının cinsine göre fizik bedeninde bir değişiklik ve hissi dengesinde bir dalgalanma duyar.

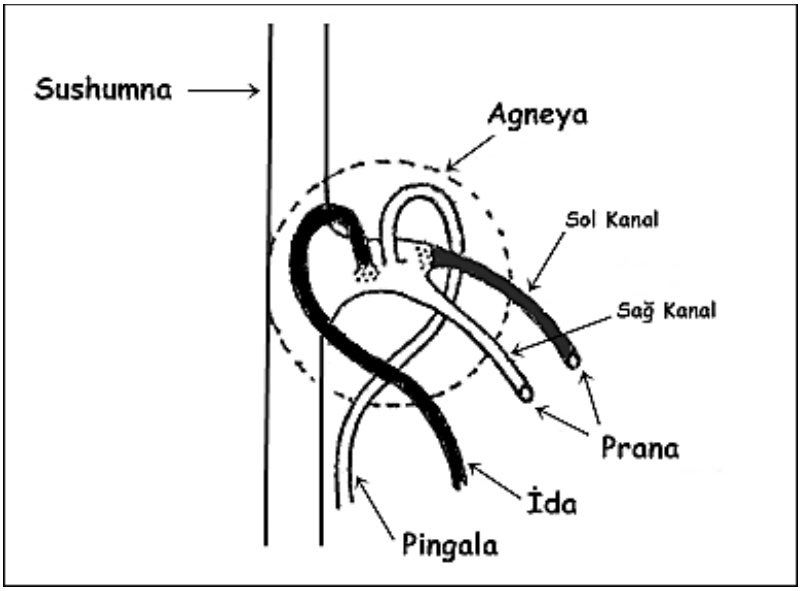
Hissi şokların sayısı arttıkça, Çakralar büsbütün çalışamaz olur ve Nadiler' de daralmalar meydana gelir. Bunun sonunda, Prana' nın akışı bazı bölgelerde tıkanır ve süptil bedenin o kısımları enerjiden yoksun kalır veya biriken enerji istenmedik yerlerde yoğunlaşır. Bu dengesiz hâl derhal fizik bedene intikal ederek çeşitli ruhsal ve bedensel hastalıkların ortaya çıkmasını sağlar. Aynı biçimde, fizik bedene giren zararlı bir madde, kimyasal veya fiziksel yoldan tahribat meydana getirerek, bir çeşit feed-back oluşur ve Çakralar arızalanır.

Yoga tatbikatının ilk iki aşamasını başarabilen bir kimse, önce kendisine bir seçer. Asana, fizik bedenin hangi şekilde duracağını gösterir. Bu duruşta dikkat edilecek nokta, Çakraların durumudur. En elverişlisi, Çakrasının yere tam olarak temas etmesini sağlayıp, diğerlerinin dikey bir şekilde sıralanmasını temin etmektir. Bunun için perine bölgesi, yâni leğen kemiğinin ön iki ucu ile kuyruk sokumu arasında kalan üçgen bölge yere tam olarak temas eder. Sonra, bağdaş kurma şeklinde, sol ayak topuğu sağ kasığa, sağ ayak topuğu sol kasığa yerleştirilir.

Bu sayede, Muladhara'dan aşağı inen Nadi'ler kapalı bir devre oluşturur. Dik durmak suretiyle de Sushumna' nın serbest çalışması temin edilir. Bağdaş kurmak şart değildir. Mühim olan, aşağı Nadi' lerin açılan uçları Muladhara' ya değmiş olsun. Kolların durumu da seçilen ' ya göre belirlenir. Mudra, ellerin almış olduğu şekildir.

Asana' yı sağladıktan sonra, ' ya geçilir. Pranayama, nefes alıp vermeyi ritmik bir hale getirip Prana' yı kontrol etmeye yarar. İda ve Pingala kanallarında Prana' nın akışı düzenli bir hale geldikten sonra, sıra Kundalini' nin uyarılmasına gelir.

Agneya Çakra Sirkülasyonu



ve devam ederken, Yogi aldığı nefesi tutma süresini diğerlerine oranla gitgide uzatır. Bu işlem, Prana'nın Muladhara üzerinde birikmesine ve bu çakranın tabanında iki ayrı kanaldan gelerek yoğunlaşmasına sebep olur. Bu birikim arttıkça, Yogi Kundalini' nin kıpırdadığını hisseder. Bu safhada aşaması uygulanır. Yani dış dünya ile bütün irtibat kesilir ve Agneya Çakrasında İda ve Pingala kanallarına giren Prana' nın eşit ölçüde olması temin edilir. Agneya Çakra sirkülasyonu bunu sağlar. Eşit ölçüde iki kanaldan aşağıya inen Prana, karakterine bürünerek Muladhara Çakrasının tabanında karşılaşır ve bu kinetiğin yarattığı potansiyel,

Kundalini' nin uyanması, bir çeşit zincirleme atomik reaksiyon tarzındadır. Kontrol altında tutulmazsa, süptil bedene büyük zarar verir. Kontrol edildiği takdirde, Sushumna' nın alt ucundaki engelleri aşarak, Çakralara doğru yükselir. Bu engelleri iptidai insanın değer yargıları olarak niteleyebiliriz. Değer yargıları şuuraltı baskıları ile uyumsuzluk yaratıyorsa, Sushumna' nın alt ucu tıkalı sayılır. Bu durumda, uyarılan Kundalini rastgele bir çıkış noktası yaratarak süptil bir patlamaya yol açar. Bunun en belirgin neticesi de ya bir organın bozulması, ya da hissi bir bunalımın ortaya çıkmasıdır.

Pratyahara, bu iç dengesini temin etme aşamasıdır. Değer yargıları ile dürtüleri arasında denge kuramayan kişi bunu yapamaz. Eğer bu denge kurulmuşsa, Kundalini' yi kontrol altına almak mümkündür. Yogi bu anda nefesini en azına indirir ve adeta nefes borusunu tıkamışçasına tam bir sükûnet içinde duruşuna geçer. Savasana, ceset gibi olmaktır. Nabız ve nefes duyulmayacak kadar azalmıştır, beden ısısı düşer. Bu durumda Yogi, aşamasına geçer

ve bütün zihni durulmuş bir halde dikkatini Kundalini üzerinde toplar. Sonra, aşamasında Kundalini enerjisini belirli bir Çakrasında yoğunlaştırarak halinde kalır. Samadi halinde, Kundalini enerjisi o Çakrada belirli bir operasyonu gerçekleştirmek için bir çeşit yakıt vazifesi görmektedir. Bu operasyonu idare eden şey, Yogi' nin o anki üstün şuurudur.

Kundalini' nin ilerleyişini ani bir sıcaklık dalgasının belkemiği boyunca yükselmesi şeklinde hissetmek mümkündür. Bu sıcaklık yükseldikçe, isabet eden Çakranın özelliklerinde bir " " olur. Süreyi uzatmak, Yogi' nin kabiliyetine bağlıdır. Bir müddet sonra, tekrardan hızla geriye kaçar ve yuvasına gizlenir. Bu işlemi Çakrasına kadar ilerletebilen Yogi, asıl haline girer. Fakat bu durumu yaratmak çok zordur ve nadir kişilerde ancak görülmüştür.

Kundalini'yi uyararak birçok lere sahip olmak mümkündür. Bu Siddhi2 ler, Yogi' nin sahip olduğu kudretlerdir. Tamamen bu alanda çalışan Yogi' lere yani majisyen derler. der ki: "Bu majik güçlere sahip olmak için kişi ya eski hayatlarında yetenek kazanmış olmalı, ya bazı kimyevi maddeleri kullanmalı, ya bazı mantraları tatbik etmeli, ya inzivaya çekilip ibadete dalmalı, yahut da usulüne göre meditasyon yapmalıdır." Bunlara ilaveten, bir kısım ' ların ( ) ritüellerini de majik güçler sağlayan metodlar arasında sayabiliriz.

Son olarak, konusuna da temas etmemiz gerekir. Mananat Trayete' nin kısaltmasıdır. manasına gelir. Mantra, bir veya birkaç heceden oluşan ses tarzında ortaya çıkar ve üçe ayrılır;

Baikhari – Yüksek ses – Sakinleştirir (Herkesle senkron sağlanmalı)

Upanshu – Fısıldama – Enerji verir

Manasik – İçten ses – Uyanış olur (Bilincimiz etkilenir)

Sesler de elli Sanskrit harfine ait titreşimlerdir. Mantralar belirli bir usule göre kullanılır. Bütün bu özellikler ve diğer karakterler, sembollerle bezenmiş lar halinde, Yogi'ler tarafından kullanılmaktadır. Yantra, belirli bir formüle göre hazırlanmış ve çeşitli sembollerden oluşan diagramlara denir.

Gayatri Yantra

Örnek:

Gayatri Mantra

, belirli bir formüle göre tanzim edilmiş kelimelerin veya hecelerin telaffuz ediliş şekline denir. Belirli bir gücün ses ile ifadesi Mantra, yazı ile ifadesi de Yantra olur.

Bizim vücudumuz evrenin bir minyatür kopyasıdır. İnsan bedeninde 72.000 enerji kanalları var. Nadi hayat enerjisi Prana'nın aktığı kanal sistemidir, Sanskrit dilinde 'kanal', 'tüp' anlamına gelir. Nadi kelimesi 'Nad' kökünden geliyor, anlamı 'içi boş tüp', 'ses', 'titreşim', 'rezonans'. Ayrıca, 'hareket' olarak da tercüme edilir.
Üç ana enerji kanalı vardır:
Sol kanalı İDA,

sağ kanalı PİNGALA ve
merkez kanalı SUSHUMNA.
Sushumna kanalının içinde daha da ince binde bir saç kalınlığında 'Chitrini' kanalı var. Bu Chitrini kanalında çakralar bulunur ve onun üzerinden uyanmış Kundalini enerjisi hareket eder. İda kanalı Sushumna'nın solundadır, Pingala kanalı ise Sushumna'nın sağ tarafındadır. Mitolojide bu üç ana Nadi, Hindistan'ın üç kutsal nehirlerine tekabül ederler: Ganj (İDA), Yamuna (PİNGALA), Saraswati (SUSHUMNA). Sıradan insanlarda Nadi'ler tıkanmıştır. Bir Yogi'nin ise Nadi'lerinin temiz olması önemlidir, çünkü enerjinin engelsiz akmasına ve sonuçta kurtuluşa (Moksha) ulaşmasına yardımcı olur.

1- Sol kanal Sanskrit dilinde 'İDA NADİ' Ay kanalı denilir. O Muladhara çakradan başlayıp insan bedeninin sol tarafından geçer. Agni çakradan, sağ tarafa geçerek süper egoyu oluşturur.Bu kanal bizim arzu enerjimizi taşır. Arzulardan duygularımız oluşur duygular henüz gerçekleşmeyen arzulardır, bu kanalda geçmişin saklandığını söyleyebiliriz.
2- Sol Kanalın Kalitesi
Bizim arzularımız eylemin temelidir. Onların hareket güçleri olmadan biz bir şey yapamazdık. Bu kanal sağ sempatik sinir sistemini besler. Sağ tarafta geleceğimizi oluşturan bilinçli zihin var. Gelecekle ilgili düşünülen ne olursa olsun sağ taraf üzerinde kaydedilir.Sol kanalın en önemli kalitesi ruhun ön koşulundan biri, sevinç getirmesidir. Çocuğun yaşadığı sevinci hatırlıyorsunuzdur veya iki üç yaşlarındaki çocuğu izlemişsinizdir. Gün boyunca fiziksel veya duygusal acılarla karşılaştığı halde, onları hızla unutur. Ayrıca, ağlarlar sonra sakinleşip, tekrar hızlı şekilde sevinçli hale dönebilirler.Aslında bu sevinç duygusu hala şimdi de bizim içimizdedir. Ancak bu sevinç hayatta yaşanan duygusal ve fiziksel acılardan dolayı bloke edilmiş olabilir.

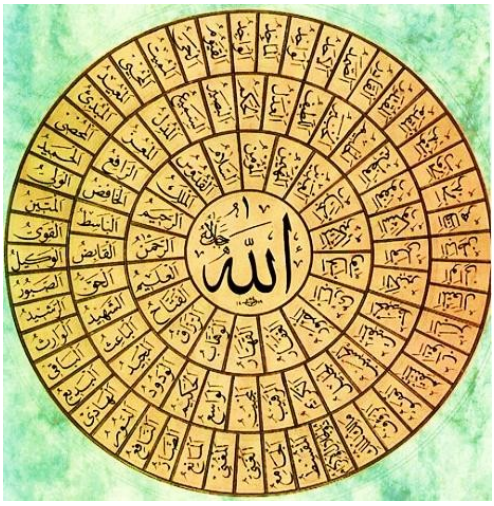
3-Sol Kanalın Sorunları
Sol kanalın sorunları genellikle pasiflik veya duygusal aşırılık olarak ifade edilir, aynı zamanda öforiden depresyona kadar götürebilir. Bu dengesizlik ile kendini kontrol etmek kolay değildir ve kötü alışkanlıklardan kurtulmak zordur, en kötü durumda insan takıntılı ve apatik hale gelebilir.Ayrıca, sol kanal baş bölgesini besler ve sol kanal bozukluklarında ruhsal bozukluklar, epilepsi ve bunama ortaya çıkabilir.
. 4- Sol Kanal Sorunlarının Çözümü
Yoga uygulamaları eski sorunları çözmeye yardımcı olarak, sevinç ile varoluşumuzun temelini kalıcı hale getirir. Yani enerji kanallarımız temizlenerek tüm çakralarımız ve nadi kanallarımız uyumlu hale gelir. Enerji dengesi için ilk adım kişisel gelişim yani kendini gerçekleştirmektir.
5- Sağ kanal Sanskrit dilinde 'PİNGALA NADİ' Güneş kanalı denir. O başlangıç olarak Swadhistana chakradan alarak, bedenin sağ tarafından geçer. Agni çakradan, sol tarafa geçerek egoyu oluşturur.Bu kanal eylem enerjisini taşır. Bu enerji zihinsel ve fiziksel performansı içermektedir. İnsanda sağ taraf hakim olduğu zaman, o soğuk ve agresif hale gelir
6- Sağ Kanalın Kalitesi
Sağ kanal bilinçli, zihinsel ve fiziksel aktivitelerden sorumludur. Sağ kanal saflığı, huzuru, barış, düşüncede netlik ve iyi karar vermek gibi… Gelecek hakkındaki tüm düşünceler sağ kanaldadır. Sağ kanalın hırs ve saldırganlık sonucu olan, toplu bilinç üstüne erişimi vardır
7- Sağ Kanalın Sorunları
Sağ tarafın enerjisini çok fazla kullanan bir kişi, sol tarafı zayıf olduğu için sevinç arzusu kaybolur. Aşırı basınç ego tarafına yükselir ve onun balon gibi şişmesine neden olur ve bu merkez kanalını bloke eder. Böylece, tüm sistem dengesiz hale gelir. Şişmiş ego bizim algılarımızın kendi duygularını bastırır. Bu şekilde alınan kararlar ve yapılan hareketler 'gerekli' ve 'mantıklı' bir inançla, diğer insanları bastırırlar. Sağ tarafın aşırı aktif hali kalp hastalıklarına yol açar.
8-Sağ Kanal Sorunlarının Çözümü
Düzenli yoga pratiği etkin bir şekilde olumsuzlukları ortadan kaldırır ve kanalları normal hale getirir. Meditasyon ve basit metotlarla çakralar temizlenir ve iç denge enerjiyi yükseğe taşır. Kendinizle çalışarak yenilenmeyi hissedersiniz.
9- Merkez kanal Sanskrit dilinde 'SUSHUMNA NADİ', orta yol olarak adlandırılır. Sushumna Muladhara çakradan başlayıp bin yapraklı Sahasrara çakraya yükselir. Sushumna geçmiş ve gelecek değil, şimdide enerji kanalıdır.
İnsanda bu kanal parasempatik sinir sistemi olarak ve aktif olarak faaliyet gösterir, yani bilinçli olarak kontrol edemediğimiz şeyler, kalp atışları, akciğerlerin hava ile dolumu, dolaşım sistemi organlara oksijen taşıması gibi.
Sushumna Nadi'den Kundalini enerjisi geçer, sonra bıngıldak kemiği (Brahmarandhra) bölgesine geçer ve İlahi enerji ile bağlanır.
Merkez kanalı gelişmiş ise, biz sezgisel olarak doğru hareket ediyoruz ve bizim tüm eylemlerimiz her zaman bizim ve bütün insanlığın yararına yöneliktir.
Tüm çakraların çalışması dengeli ise, yin ve yang enerjileri de Sushumna kanalında dengelenir. Bu durumda kişinin elementleri dinamik denge halindedir ve ruhsal, zihinsel ve fiziksel olarak mükemmel durum içerisindedir. Fakat, bazı çakralar dengesiz

halde olup uzun süre bu durumda tutuluyor ise, enerjik bedende enerjinin fazlalığı veya eksikliği olur ve bu nedenle kişi fiziksel ve ruhsal hastalıklarla karşılaşır.
Sushumna bilinç, uyum ve ilahiyat enerjisini temsil eder ve "şimdi" ile sorumludur. Bu yüzden de manevi öğretmenler geçmiş (ida) ve geleceğe (pingala) sarılmadan, sadece "şimdi" de (sushumna) yani ‘’şimdi ve burada’’ anında olması gerektiğini vurguluyorlar. Bu, kişinin tam enerjik dengesini koruması durumudur.

1h

Mandala

, içinde resim ve tasvir bulundurmasıyla, Yantra’ dan farklıdır. Bu ses Yogi tarafından çıkarıldığında, Mantra’ nın ilgili olduğu güç, operatif anlamda kullanılıyor demektir. Bir ağaca sahip olmak isterseniz, o ağacın tohumunu toprağa ekmeniz gerekir. Eğer bir güce sahip olmak istiyorsanız, o gücün tohumu olan Mantra’ yı kullanırsınız. Ekilecek toprak, insanın kendisidir veya kâinatın kendisidir. Hangi tohumun nereye ekileceğini bilmek lâzım. Nasıl ekileceğini de, niçin ekileceğini de.



Esma-ül-hüsnâ

İslâmî gayb ilmi ile uğraşanların kullandıkları “Esma-ül-hüsnâ” için geçerli olan kanunlar aynen burada da vardır. Bunları bilmedikçe, rastgele bir hece seçip tekrarlamanın hiçbir anlamı olmaz. “Meditasyon yapıyoruz,” diyenlerin çoğu bazı Mantra’ ları tekrarlarlar. Meselâ, (veya) hecesinin ( ) nerede, niçin ve nasıl kullandığını bilmeyen birisi isterse yüz bin defa tekrarlasın, hiçbir netice alamaz.

Mantra’ lar genellikle Mudra’ larla birlikte belirli bir Asana seçilerek yapılan ritlerinde kullanılır. Mudra’ lar, ellerin almış olduğu biçimi belirler. Yapılacak çalışmaya göre gerekli duruşu ( ) tespit eden Yogi, ellerinden çıkan tesirleri kullanılır hale getirmek için, Nadi’ lerin özelliğine göre bir sembolü eliyle tespit eder. Bu durumda kullanılacak parmak, bedenin ilgili bölgesine temas ettirilir ve Mantra telaffuz edilir.

ritleri, herhangi bir cismi veya bedeni veya bir organı belirli bir güçle şarj etmek veya parazit tesirleri temizlemek için yapılır. Nefes kontrolü nasıl Prana’ yı kontrol etmeye yarıyorsa, Mantra’ nın telaffuzu da ilgili gücün maksatlı olarak kullanılmasına yaramaktadır. Asana ve Mudra’ lar, yani bedenin ve ellerin almış olduğu şekil, gerek Prana’ nın gerekse o gücün kolaylıkla iletilmesini temin etmek içindir.

Derlenmiştir

M. Halûk AKÇAM’ a ait çizimler tarafımdan tekrar düzenlenmiştir.

Kaynak: Ruh ve Madde dergisi, sayı 241-254

Çiğdem Sarıgül

Yunan Mitlerine göre, Apollon'un oğlu Asklepios şifa tanrısıydı. Bilgeliği ve becerilerinin eşi benzeri yoktu. Hatta ölüm ve yaşamın sırrını bile çözdüğü söyleniyordu. Antik Yunan'da Asklepios'a ait şifa tapınakları, ilksel sarmalın farkındaydı ve bunu Asklepios'un asası ile sembolize ediyorlardı.

Hipokrat tıbbın babası olarak anılmaktadır. Bugün bile tıp etiğinin dayandığı yeminde adı geçen kişinin, eğitimini Asklepios'a ait tapınaklardan birinde aldığı söylenmektedir. Günümüzde evrimsel enerjimizi simgeleyen bu sembol Amerikan Sağlık Örgütü'nün ve dünyadaki tüm sağlık kurumlarının logosu olarak kullanılmaktadır.

- Asklepios

- Amerikan Sağlık Örgütü Logosu

Yılan ve kuş sembolleri insan doğasının ikiliğini temsil eder

Yılan, Batı ve doğu ezoterizminde her dinde yaşamsal kudreti, yaşamsal değişimi, devri daim'i sembolize eder. Daha çok Mısır, Babil, Yunan ve Hint uygarlıklarında kullanılmıştır. Son derece kompleks ve evrensel bir semboldür. Yılanlar yaşamın ilkbaharlarının, ölümsüzlüğün ve aynı zamanda ruhun kayıp hazine ile sembolize edilen yüksek zenginliklerinin koruyucularıdırlar. Yılan bilgidir, güçtür, uyanıklılıktır, süptilliktir ve aynı zamanda kurnazlıktır; karanlık, kötülük, yozlaşma ve baştan çıkarıcılıktır. Hem ayla hem de güneşle ilişkilidir, hem hayat, hem de ölümdür, hem ışık hem karanlık, iyi ve kötü, bilgelik ve kör tutku, şifa ve zehir, koruyucu ve yok edici; hem ruhsal hem de fiziksel olarak yeniden doğumdur. Yılan güneştir, ama aynı zamanda da dünyasaldır, eşeylidir, ölümle ilgilidir, her düzeydeki gücün tezahürüdür, hem maddi hem de ruhsal olan tüm potansiyellerin kaynağıdır; ayrıca ölüm ve yaşam sembolleriyle de yakından ilişkilendirilir. Yeraltında yaşayan yılan yer altı dünyasıyla ilişkilidir ve ölülerin sahip olduğu sihirli güçlere, her şeyi bilişlerine o da sahip olabilmektedir.

Yılan, son derece farklı simgelerle ilişkilendirilebilen bir semboldür. Pek çok kadim uygarlıkta yılan ölüler diyarını, ölüler ülkesini simgeler; bunun nedeni ise, hayatının büyük çoğunluğunu saklanmakla geçirmesi, dünya yüzeyinin altındaki oyuklarda yaşaması ve aynı zamanda da derisinin dökülerek yenilenmesidir. Yılan, ayakları olmadığı halde fazla çaba göstermeksizin hareket eder, tıpkı bir kuş gibi yumurtadan çıkar ve zehirli ısırığıyla genellikle öldürücü de olur.

Görünür olan yılan, geçici bir 'Büyük Görünmez Ruh'un, tüm doğal güçlerin ve 'Hayat Ruhu'nun ya da 'Prensibin Üstadı'nın dünyevi bir tezahürüdür. O, erken kozmogonilerde bulunan ve sonradan daha psikolojik ve daha ruhsal yorumlara yolu açan tanrıdır. 'Yılanlar ya da ejderhalar eşiklerin, mabetlerin, hazinelerin, ezoterik bilginin ve tüm ay tanrıçalarının koruyucularıdır.' Onlar, fırtınaları yaratanlardır, suların güçlerinin yöneticileridir, suları kuşatanlardır ve hem suları sınırlayanlar, hem de su getirenlerdir. Ölümün sularını geçen ölülerin tüm büyülerinde onlardan yardım istenir.

Yılan doğurgan bir eril güçtür, tüm kadınların eşidir, bir yılanın varlığı hemen hemen evrensel olarak gebelikle özdeşleştirilir. Tüm dişil tanrıçalara ve Meryem Ana'ya eşlik eder ve genellikle onların etrafında dolanırken ya da ellerinde onu tutar şekilde tasvir edilir. Yılan burada aynı zamanda gizli, gizemli ve sezgisel olanın dişil karakteristiklerini taşımaktadır. Aniden ortaya çıkışını ve ortadan kayboluşunu önceden tahmin etmek imkansızdır.

Tradisyonlar yılanın negatif rolünü vurgulamaya daha çok meyillidir dolayısıyla da yılan öldüren hayvanların pozitif bağlantıları olduğu düşünülür (örneğin kartal, leylek, şahin gibi). Bununla beraber, eski mitsel sistemler yılanın dünyayla ve yer altı dünyasıyla olan ilişkilerinden ötürü onun gizemli ve pozitif yanlarını kapsamaktadır. Yılan aynı zamanda şifa ve reenkarnasyon ile de ilişkilendirilir.

Yılan ve ejderha sembollerinin sıklıkla birbirlerinin yerine kullanıldığı görülür ve Uzakdoğu'da bu iki sembol arasında hiçbir ayrım yapılmaz. Yılan sembolizmi birçok farklı değer alabilmektedir; örneğin eril olabildiği gibi dişil de olabilir, ya da kendi kendini yaratabilen bir varlığa da dönüşebilir. Yok edici bir güç olarak yılan ölümü ve yıkımı temsil eder, periyodik olarak derisini değiştirmesi onun hayatı ve yeniden dirilişi temsil etmesine neden olmakta, çöreklenmiş yılan olarak ise tezahür sikluslarını temsil etmektedir. Androjen olduğuna inanılan yılan tüm kendi kendini yaratan tanrıların sembolüdür, o ayrıca dünyanın yaratıcı gücünü temsil eder. Birbirlerinin kuyruğunu ısıran iki yılan veya ejderha, görünüşte zıt olsalar da düalite realitesindeki herşeyin aslında aynı kaynaktan veya prensipten doğduğunu öne sürmektedir.

Mısır hiyerogliflerinde yılan ve kuş, insan doğasının ikiliğini veya kutupluluğunu temsil eder. Başı aşağıya dönük yılan, sarmal dünyanın evrimsel enerjisini; başı yukarıya dönük kuş ise, güneşe, ışığa veya tek noktaya odaklı uyanmış bilinci sembolize eder ve Akaşa'nın boşluğuna yönelmiştir.

Firavunlar ve tanrılar, uyanmış enerji ile betimlenir. Bu uyanmış enerji sayesinde Kundalini yılanı, omurgadan yukarı doğru ilerler ve iki gözün arasındaki Altıncı (Ajna) Çakra'dan yani Üçüncü Göz'den dışarı çıkar. Bu tasvire Horus'un Gözü denmiştir.

Hint geleneklerindeki bindi, ruhun ilahi olanla bağlantısı olan Üçüncü Göz'ün de temsilcisidir. Kral Tutankamon'un maskesi, yılan ve kuş motiflerinin bir arada gözlenebileceği klasik bir örnektir.

- Horos'un Gözü

- Kral Tutankamon’un Maskesi

Maya ve Aztek gelenekleri, yılan ve kuş motifini bir tanrıda birleştirmiştir: Quetzalcoatl veya Kukulkan. Kuş tüylü yılan tanrı, uyanmış bilinci veya uyanmış Kundalini’yi temsil eder.

Yılan ve kuş sembolleri Hristiyanlık’ta da bulunmaktadır. Gerçek anlamları daha derinlere gömülü olabilir ama yine de diğer antik medeniyetlerle aynı anlamı taşır. Hristiyanlık’ta kuş veya güvercin İsa’nın başının üzerinde görülür. Kundalini’yi ya da Hristiyanların isimlendirmesi ile Kutsal Ruh’u temsil eder. Bunun nedeni İsa’nın Altıncı Çakra’ya ve onun ötesine yükselmiş olmasıdır.

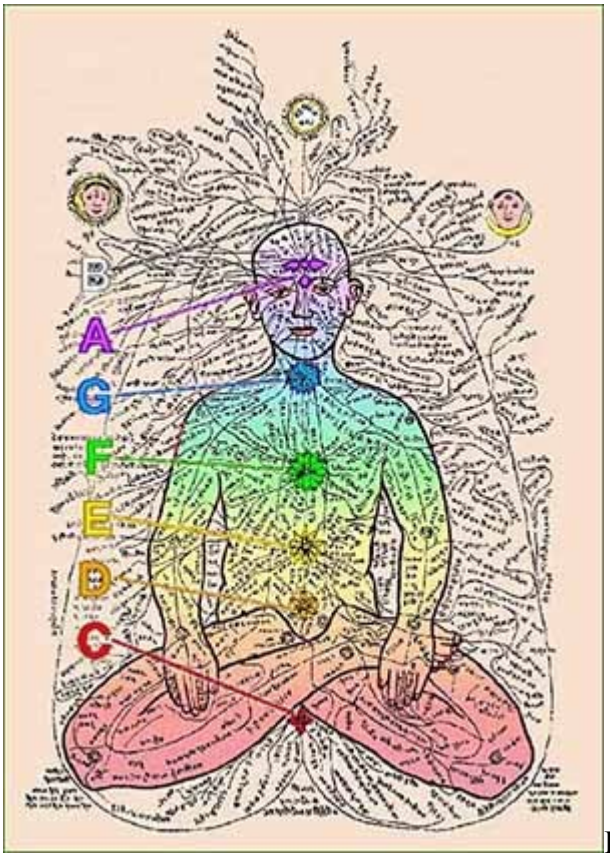
Hem İsa hem de Buda dünyevi doyumsuzluğa sırt çevirmişlerdir

John 3:1-2’de şöyle der: *”Musa’nın yabanda yaşayan yılanı tutup havaya kaldırdığı gibi, insanoğlu da yukarıya kaldırılmalıdır.”* İsa ve Musa, içlerindeki Kundalini enerjisini uyandırarak insanın doymak bilmez arzularını

harekete geçiren bilinçsiz sürüngen güçlerden uyanmışlardır. İsa'nın kırk gün kırk geceyi çölde geçirdiği ve bu süre boyunca "Şeytan" tarafından baştan çıkarıldığı söylenir. Benzer şekilde Buda, aydınlanmaya ulaşmak için oturduğu Bodhi veya bilgelik ağacının altında "Mara" tarafından baştan çıkarılmıştır. Hem İsa hem de Buda, duyusal hazların cazibesine ve dünyevi doyumsuzluğa sırt çevirmek zorunda kalmışlardır. Hikâyelerin ikisinde de Şeytan, insanın bağımlı olduğu dünyevi şeylerin kişileştirilmiş halidir.

Adem ile Havva'nın hikâyesini Hint ve Mısır geleneklerinin ışığında okursak, hayat ağacını koruyan yılanın Kundalini olduğunu görürüz. Elma, bizi içsel dünyanın bilgisine, içimizdeki bilgi ağacına odaklanmaktan alıkoyan, dışımızdaki duyusal dünyanın cazibesini ve baştan çıkarıcılığını sembolize eder.

Ağaç, basitçe, içimizdeki enerji meridyenlerinin, yani Nadilerin ağ örgüsüdür- ki bu gerçek anlamda, vücudumuzu baştan aşağıya ağaç benzeri yapılarla kaplar.

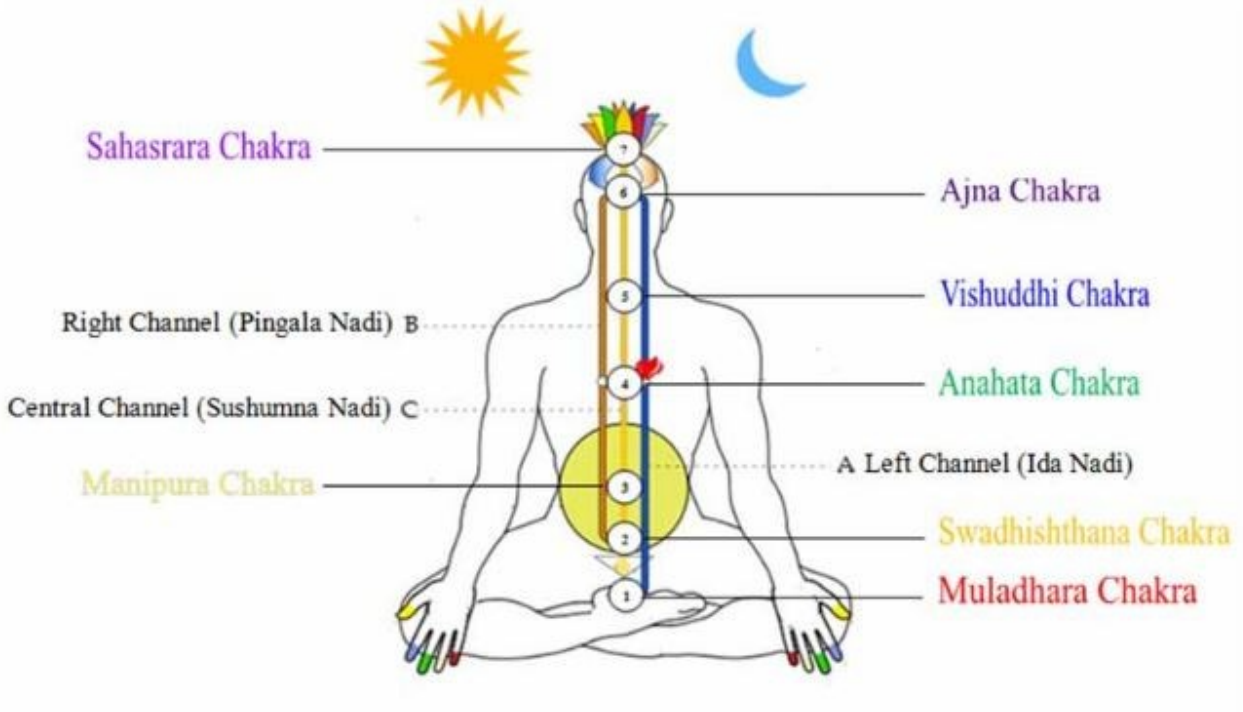


Enerji Kanalları (Nadiler)

Yılan ve ejderha sembolleri içsel enerjiyi temsil eder

Dışsal zevklere doğru yaptığımız egosal arayışımızda, içsel dünyadan gelecek bilgilere kendimizi kapattık. Akaşa ve bilginin kaynağı ile aramızdaki bağları koparttık. Ejderhaların anlatıldığı dünyadaki tarihsel mitlerin çoğu, içlerinde gömülü oldukları kültürlerin içsel enerjilerine dair yapılmış benzetmeler olarak okunabilir. Ejderha Çin'de hâlâ mutluluğu temsil eden kutsal bir semboldür. Tıpkı evrimsel enerjilerini uyandırmış olan Mısır Firavunlarının ve antik Çin İmparatorlarının kanatlı yılan veya ejderha ile temsil edilmeleri gibi.

Çin İmparatoru'nun kraliyet totemi, İda ve Pingala arasındaki dengeye benzer bir dengeyi gösterir. Taoizm'de Üst Dantien, epifiz merkezimizi ifade eder; bu bölgenin harekete geçirilmesi Ying ve Yang, İda ve Pingala dengesi ile deneyimlenebilir.



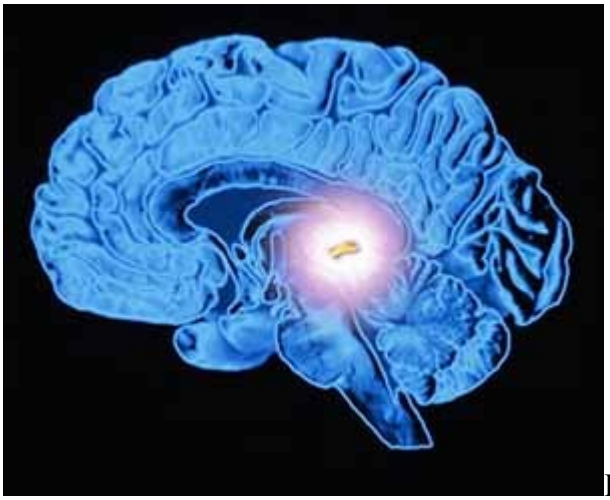
Epifiz bezi ışığı algılayabilir

Doğada çok çeşitli ışık algılama mekanizmaları vardır. Örneğin, deniz kestanesi büyük tek bir göz gibi hareket eden dikenli bedeniyle gerçekten de görebilir. Deniz kestaneleri, dikenlerine çarpan ışığı algılar ve çevreleri hakkında bir fikir edinebilmek için bu ışıkların yoğunluklarını karşılaştırır. Yeşil iguanaların ve diğer sürüngenlerin başlarının tepesinde parietal bir göz veya epifiz bezi bulunur ve bunu kanatlı yırtıcıları fark edebilmek için kullanırlar.

Deniz kestanesi

İnsandaki epifiz bezi, uyuma ve uyanma döngüsünü düzenlemeye yardımcı olan küçük bir endokrin bezidir. Kafanın içinde derinlere gömülü olsa da epifız bezi ışığa duyarlıdır. Filozof Descartes, epifiz bezi bölgesinin veya Üçüncü Göz'ün, bilinç ve madde arasındaki arayüz olduğunu ifade etmiştir.

İnsan vücudundaki neredeyse her şey simetriktir. İki göz, iki kulak, iki burun deliği, hatta beyinde bile birbirinin simetriği olan iki ayrı lob vardır. Fakat beyinde, ayna simetriği alınmamış olan bir bölüm de mevcuttur. Burası, epifiz bezi bölgesi ve onu çevreleyen enerjik merkezdir.

 Epifiz bezi merkezi

DMT, epifiz bezi tarafından doğal olarak salgılanır

Fiziksel bir düzeyde, DMT gibi kendine has moleküller, epifiz bezi tarafından doğal olarak salgılanır. Ayrıca DMT, ölüm ve doğum anında da vücutta doğal olarak salgılanır ve kelimenin tam anlamıyla, yaşayanlar ve ölüler dünyası arasında eşsiz bir köprü görevi görür. Derin meditasyon ve Samadhi halindeyken veya enteojen kullanımı yoluyla da DMT doğal olarak üretilir. Örneğin, Güney Amerika'daki şamanik geleneklerde, iç ve dış dünya arasındaki perdenin kaldırılması için Ayahuasca bitkisi kullanılır. Ayahuasca bitkisi yapısında bulunan bileşenler nedeni ile epifiz bezini güçlü şekilde uyarır ve DMT salgılamasını tetikler.

Epifız (pineal) sözcüğü, kozalak (pine-cone) ile aynı köke sahiptir. Zira epifiz bezine bakıldığında, kozalak yapraklarının sarmal dizilimine benzeyen bir örüntü görülür. Yaşam çiçeği olarak da bilinen bu örüntüye, aydınlanmış veya uyanmış varlıkları betimleyen antik sanat eserlerinde sıkça rastlanır. Kutsal sanat eserlerinde görülen kozalak imajı, uyanmış Üçüncü Göz'ü, evrimsel enerjinin akışını yönlendiren tek noktaya odaklı bilinci temsil eder. Kozalak; Sushumna yani ana enerji kanalı, Ajna Çakra'ya ve ötesine yükseldikçe aktive olan çakraların çiçeklenmesini temsil eder.

Kozalak sembolü yüzyıllar boyunca uyanmış bilinci temsil etmiştir: Yunan mitolojisine göre; Dionysos'a tapınanlar, kozalak süslü bir değnek veya etrafı sarmaşık ile sarmalanmış ve tepesinde kozalak olan dev bir asa taşırlardı. Bu da Dionysos'a ait enerjinin veya Kundalini'nin omurgadan yukarı doğru, Altıncı Çakra'daki epifiz denilen kozalaksı beze yaptığı yolculuğu temsil eder.

Vatikan'ın orta yerinde, İsa'nın veya Meryem'in dev bir heykelini görmeyi bekleriz; ne var ki orada bizi bekleyen şey, dev bir kozalak heykelidir. Bu da bizlere, Hristiyanlık tarihinde çakralara veya Kundalini'ye dair bilgilerin var olmuş olabileceğini, fakat herhangi bir sebepten bu bilgilerin geniş kitlelere yayılmasının engellendiğini gösterir. Resmi kilisenin açıklamasına göre; kozalak, yenilenmenin ve yeniden doğmanın sembolüdür ve İsa'nın içindeki yeni hayatı temsil eder.

13'üncü yüzyıl filozofu Meister Eckhart şöyle demiştir: *"Tanrı'yı gördüğüm göz ile Tanrı'nın beni gördüğü göz birdir ve aynıdır."* Kral James İncili'nde İsa şöyle demiştir: *"Bedenin ışığı gözdür; eğer gözün bir olursa, bütün bedenin ışıkla dolar."* Buda ise *"İnsan vücudu bir gözdür"* demiştir.

Kundali'nin aktive olması epifiz bezini harekete geçirir

Samadhi halindeyken kişi, hem gören hem de görülendir. Biz, kendinin farkında olan, bilinçli evrenleriz. Kundalini'nin aktive olması, Altıncı Çakra'yı ve epifiz merkezini harekete geçirir ve bu bölge evrimsel fonksiyonlarından bazılarını geri kazanmaya başlar.

Epifiz bezi bölgesindeki Altıncı Çakra'yı aktive etmenin bir yolu olarak binlerce yıldır karanlık meditasyon uygulanmaktadır. Bu bölgenin harekete geçirilmesi, kişiye içsel ışığını görme imkânı verir. Bu kişi, tanınmış bir yogi, mağarada inzivaya çekilmiş bir şaman, bir taoist, Maya Tapınağı'nda bir çırak yahut Tibet Rahibi de olsa, bütün geleneklerde, karanlıkta geçirilen bir zaman dilimi kavramı vardır.

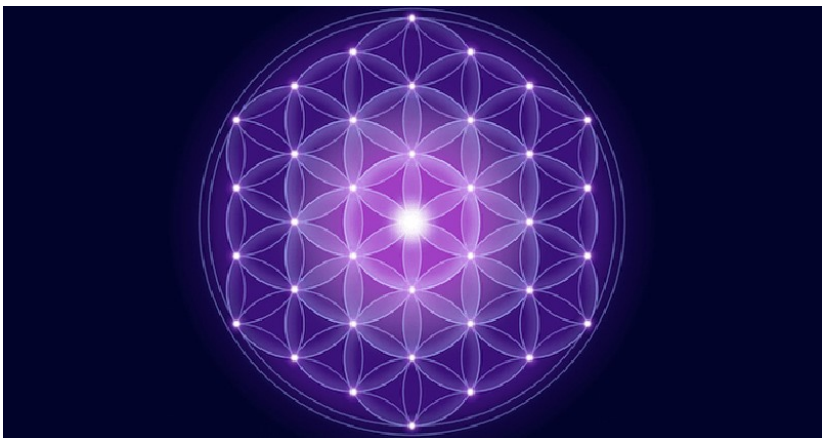
Meditasyon yapmaya devam ettikçe üçüncü göz aktive olmaya başlar

Epifiz bezi, kişinin bilinç enerjisini doğrudan deneyimlemesine açılan bir giriş kapısıdır. Filozof Nietzche şöyle demiştir: '*"Yeterince uzun süre uçuruma bakarsanız, en nihayetinde uçurumun da size baktığını görürsünüz."* Taş gömütler veya antik anıt mezarlar, dünya üzerinde sağlam kalmış en eski yapılar arasındadır. Çoğunun geçmişi MÖ 3 bin – 4 bin yılları arasındaki Cilalı Taş Devri'ne kadar uzanır. Batı Avrupa'dakilerden bazıları ise 7 bin yaşındadır. İnsanın içsel ve dışsal dünya arasındaki köprüleri kurabilmesi için, daimi bir meditasyon haline girmesinin yolu olarak bu taş gömütler kullanılırdı. Kişi tamimiyle karanlık bir ortamda meditasyon yapmaya devam ettikçe, üçüncü göz aktif hale geldiğinden, içsel enerjiyi ve ışığı gözlemleyebilmeye başlar. Güneş ve Ay kanalları tarafından yönetilen 24 saatlik ritimler, bedenin fonksiyonları üzerindeki kontrollerini yitirirler ve böylece yeni bir ritim oluşur.

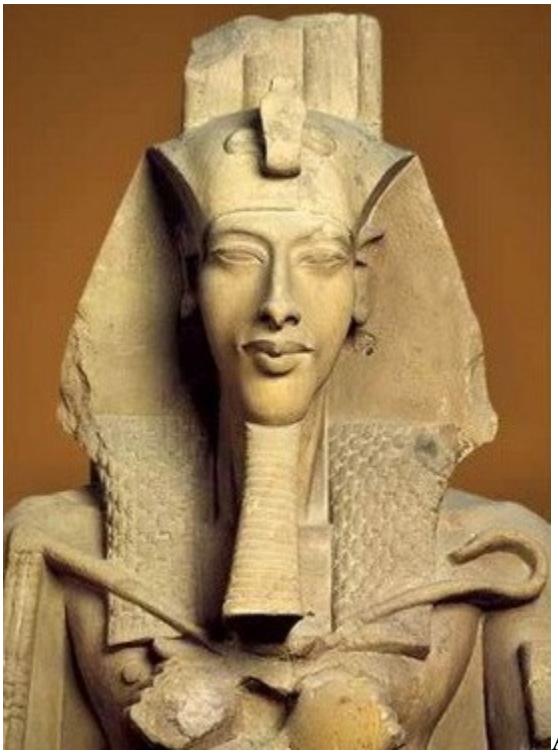
Yedinci yani Tepe Çakra binlerce yıl boyunca ”OM” sembolüyle temsil edilmiştir. Ve bu sembol, elementleri temsil eden Sanskrit işaretlerinden oluşmuştur.

Başın üstünde bulunan hare sembolü Yedinci Çakra’yı ifade eder

Kundalini, Altıncı Çakra’nın ötesine yükseldiğinde, bir enerji haresi oluşturmaya başlar. Dünyanın pek çok farklı yerindeki farklı geleneklere ait dini ve tarihi resimlerde değişmez bir biçimde hareler görülür. Uyanışını gerçekleştirmiş bir varlığın etrafında görülen hare veya bir enerji akımının tasviri, dünyanın her yerinde, neredeyse tüm inanışlarda kullanılan ve kabul edilen bir olgudur. Çakraları uyandırmanın bu evrimsel süreci hiçbir grup veya dinin tekelinde değildir. Bu, dünya üzerindeki her insanın doğuştan sahip olduğu bir haktır. Tepe Çakra’mız, ilahi olanla bağlantı noktamız, evrene açılan kapımızdır- ki o ikilikten çok ötedir; isim ve şekilden fazlasıdır.



Akhenaton, Güneş’in Oğlu olarak anılan bir firavundu. O, Kundalini enerjisini ve bilinci bir araya getirerek, içindeki Tanrı sözcüğünü yeniden keşfetmişti. Mısır hiyerogliflerinde uyanmış bilinç, yine tanrıların veya uyanmış varlıkların başının üzerinde görülen, güneş ve Üçüncü Göz’de beliren yılan sembolleri ile temsil edilmektedir. Hint ve Yogi geleneklerinde bu hareye ”Sahasrara”, yani bin yapraklı lotus derler ve Tepe Çakra’yı Sahasrara olarak adlandırırlar.

 Akhenaton

“Buda”, uyanmış bilinci temsil eder ve lotus çiçeğinin üzerine oturmuş, başı kozalaksı bir yapı ile sembolize edilir. Lotus çiçeği, yaşam düzeninin çiçeğidir. Bu, içine tüm olasılıkların sığabileceği esas düzendir. Bu, uzayın şeklinin aynısıdır ve Akaşa’nın doğasında var olan bir özelliktir.

Tüm öğretiler aynı amacı güder: Kişiyi ızdıraptan kurtarmak

Eğer bir şeyi oldurmaya çalışıyorsanız, aslen ona karşı bir direnç yaratıyorsunuz demektir. Evrimsel enerjinin ortaya çıkmasını sağlayan şey, tüm dirençlerden kurtulmaktır. Kadim yoga geleneklerinde, bedeni meditasyona hazırlamak için yoga duruşları kullanılırdı. Hatha Yoga, asla sadece bir egzersiz programı olarak tasarlanmamıştı. Bilakis, kişinin iç ve dış dünyalarını birbirine bağlama yolu olarak kullanılıyordu. Sanskrit dilinde bir sözcük olan Hatha’nın anlamı: ”Ha” Güneş, ”Tha” Ay’dır; iki zıt enerjiyi bir araya getirerek ikilikten kurtulmayı ve bütün olmayı amaçlar; kişi böylece zihnini, kendisine acı veren düşünce dalgalarından arındırır. Patanjali’nin Yoga Sutraları’nda Ashtanga (Sekiz Dallı) Yoga ile Buda’nın Sekiz Katlı Yolu aynı amacı güderler; kişiyi ızdıraptan kurtarmak.

İkilikler dünyasının kutupları dengede olduğunda üçüncü bir şey doğar: Doğanın evrimsel güçlerinin kilidini açan gizemli Altın Anahtar. Güneş ve Ay kanallarının (İda ve Pingala) dengesi, Ying ve Yang'dır, Hatha'dır ve bizim evrimsel enerjimizdir. Günümüzde insanlar, neredeyse sadece düşünceleri ile ve dış dünya ile özdeşleştiklerinden, Kundalini'nin doğal olarak uyanmasını sağlayan içsel ve dışsal güçlerin dengelenmesi noktasına ulaşan bir insana nadir olarak rastlanır. Onu bir illüzyon olarak değerlendirenler için Kundalini, kişinin enerjisinin ve bilincinin doğrudan deneyimlenmesi olmak yerine, her zaman bir metafor olarak kalacak, bir fikirden ibaret olacaktır.

***Inner Worlds Outer Worlds* adlı belgeselin üçüncü bölümünden çevrilmiştir.**

Namaste (İçimdeki ışık içindeki ışığı selamlar.)

"Mesmer'in bütün sistemi madde ve hareket üzerine kurulmuştur. Akışkan maddenin bütün hareketlerinde üç şey görür: Yön, şiddet. hız. Gerek organik. gerek organik olmayan cisimlerin bütün özellikleri, bunların biraıaya gelişi ve hareket tarzlanna bağlıdır. Akışkanın 'akış' halinde olmasıyla insan. diğer insanlara etki eder ve !lastalara şifa verir."

Mesrner organizmanın genel fonksiyonlarını genel fizik görüşü ile kabul eder, İnsanın korunmasını, llukrıatısa ben-

liklarlzı onu İlişki hâlinde tutan bir duyarlılığı bulunduğunu, bir "hareket şiddetini" yüklenme kabiliyetinde ve [rtibat hâlinde olduğunu kuvvetle savunur.

'"Bedensel fonksiyonların tam bir düzen içinde olması. bir ahenk hâlidir. Hastalık zıtlık hâlidir.yani ahenk bozulmuştur- Ahenk bir tane olduğundan sagllk da bir tanedir. Sağlık kendini doğru bir çizgi ile gösterir, hastalık bu çizginin sapmasıdır. Ve bu sapma az çok önemli olabilir. İyileşinc bozuk olan ahengin düzen altına girmesidir- Kurulmuş olan prensip 'korunma prensibidir, şifanınki de aynıdır. Mıknaüş gibi insanda da kutuplaşma vardır ve bunlar arasında aklınlar gidip gelir."

Mesmer'in kuramı hakkında daha birçok Şey söylenebilir. fakat bu kitabın hem anlarının hem de kuramının az gelişmiş ve öncül oluşu. buna gerek göstermemekledir, Bu konuda başka eserlerden bol bol bilgi edinmek mümkündür,

DE PUYS6GUR (Armand - Mare- Jacques de Chastcnet de Marquis, 1751 - 1825): .Ş-mn zamanlarında 16. ve 17. uis'ntnalay komutanlığını yapan bu 1.at. Mesmcr'[n öğrencisi olup evrensel akışkanı kabul eder. Ona göre; inceledığimiz olaylar. bir akışkan sirkülasyonunun değil. bir hareketin sonucudur. Bu bir titreşim hareketidir. Bir hastayı tedavi etmekle onda bir etki meydana getiriyoruz ve bu etki onun bütün fizik lx:cerilcrirıe hâkim oluyor ve bedenin her tarafına yayılıyor.

Puysü•gur evrensel akışkanı ancak "elektrik" olarak gö-

rüyor. Ona göre. bütün fizik ilkelere de uygun olan elektriğin bir şekli, canlısal manyetizmdir; bedenden geçen bu elektrik bize hayat veril', buna "canlısal elektrik" denir.

Görüşü günümüzün dinamik görüşüne uygundur. Elektriği rarılısal olarak üç taraflı [nceliyor. Kâinatta ilk meydana gelen hareket her şeyin sebebidir, Puysegur'e, harcket kelimesine eş anlarnh kelime olarak, elektrik en yakın Aeliyor. İnsan tabiatın hâkimi durumundadır. Tabiattaki hareketi artıran, insandır, Sinirler. bu yüksek elektriği almakta, dağıtmakta ve harika hareketlere çevirmekte elverişolan kanallaxüır. Yalnız istemek yeterlidir. İstek. bu doğal ve fizik gücümüzü kullanmakta ve bu gürü harekete geçirıllckte yardımcıdır. Hayalsal ilke hayatın gerçek kaynağıdil". Bitki ve hayvanda bunlar vardır.

Hayatsal ilke bütün organik cisimlerde, hareketin geIlştirici merkezidir. Bitkilerde lifler. hayvanlarda sinirler bu doğal elektriğin pasif ileticileridir. Bu ilke zayıflayınca. hastalik doğar, Onu besleyeıxk elektrik m[ktannı sağlamazsak. canlı sistemin dengesi tamamen bozulur ve ölüm ortaya çıkar. Hastalık denge bozukluğu ve hayvansal elektrik dolaşıınının eksikliğinden ileri gelir. Hastalığı iyileştirmek için iki yol vardır: Biri canhsal elektrik dolaşımına engel olan hu*usların hasta kısımdan kurtarılması; ikincisi. hayatsal ilkcye kendi akımına engel olan hususları avlaması için araçL.r vermek ve onu güçlendirmek için etki etmek. Birincisi 11Açlar yoluyla hekimler tarafından yapılır. İkincisi manyrtizÖrün işidir.

Hayatsal ilke elektriğin kaynağıdır. Ancak kendine benzeyenhaşka bir elektrikle kuvvetlenebilir. bu da manyetizmln uygulamasını gerektirir. iyi organize edilen bir hayat ilke sinirler yoluyla. aktif ve nüfuz edici canlısal

bir elekli•ik hâlinde çıkar ve hastanın sinirlerine doğru yönelir. Hast/•nın hayatsal ilkesi güçlenir ve elektrik dolaşımı kendine c. 'gel olan engellen yıkar , sağlık ortaya çıkar, aynı zamanda

operatör ve süje arasında elektrik dengesi kurulur. Hayatsal ilke. irade ve istek ile gönderilir. Sağlığı iyi olan bir kimse en i göndericidir. İyilik verici elektrik. şifa için en iyi araçtır. olarak. Puysegur, doğadaki kuvvetler birliğine inanıyor; hareket kuramı dikkate değer; elektriği enerjinin özel bir

MANYETİZM

hâli olarak kabul ediyor: manyetizm de bu özel elektrik hâlinden ibarettir. Hayatsal ilkeyi iyi tarif etmekle beraber Duıville. hastalıkları hayatsal ilkenin zayıflaması, dengesizlığl olarak kabul etmiyor.

Durville'in eleştirisi şöyledir: "Gerçekten, hastalık bugün bir denge eksikliğidir, fakat hayatsal ilke zayıflamış organ veya organlar içinde aşırı hir derecede olduğu zaman, hastalık devam eder. Genel bir hastalık hâlini açıklamak için. hayatsal ilkenin kutup olarak kabul edebileceğimiz zıt iki kuvvet tarafından denge hâlinde tutulduğunda ısrar edeceğiz: Biri organize eder ve korur, diğeri bazen yok eder. Bu hayat ve ölüm arasındaki kavgadır. Birincisi artarsa aşın kuwet. [kincisi arlarsa mylfhk ortaya çıkar. Her iki hâlde de hastalık vardır."

Hayatsal ilke üzerine etki etmiş olan gücün manyetik akışkan olduğu tamamen anlaşılmıştır.

DELEUZE (Jean-Philippe-François, 1753-1835)' Tam bir sofudur; rasgele ipotezler ileri sürmediğini görmekteyiz. Mesrner'fn kuramı ona şüpheli ve belirsiz görünüyor. Bilinen fizik yasalarına da terstir. Bir bakıma evrensel akışkanı kabul ediyor, fakat Insanın bunu uzak mesafelere nasıl ilettiğini ve uzaktan nasıl etki ettiğine pek iyi akil erdiremiyor.

İnsan bedeni kutuplu olabilir, fakat hu kutuplar değişebilir. yok olabilir ya da yeniden güçlenebilir de. Puysegur'ün "İnanın; isteyin" sözünü tersine, "'İsteyin; İnanın" hâline sokarak iradeyi ön plâna alıyor. İnanmadan da sonuçlar elde edilir, ötekisi ise iradenin etkisini artırır. demektedir.

Genel İlkeler:

Deleuze'ûn varsayımı 34 maddede toplanmıştır ve şöy-

I. İnsan diğer insanlara karşı. iradesi yoluyla. etki etme melekesine sahi ptir.

2. Bu melekeye manyetizm ismi verilir. İradesine itaat eden özel organlara etki etmekte ve bu, bütün canlı varlıklaIşın sahip olduğu bir kudret genişlemesidir.

3. Biz bu melekeyi ancak sonuçlan ile anlarız ve ancak

Kundalini ve Çakralar - Süptil Bedenin Uyanışı

Suşumna nadirlin. kımdalininin, Aydan doğan nektarın, aklın çözüldüğü halin önünde eğiliyorum, şuurun Özbeni olan Tanrıçanın, Yüce Şaktinin önünde eğiliyorum. - Hatha Yoga Pradipika JV. 64 Yedi Çakra Daha derin anlamıyla yoga, kundalini ya da yılan gücünün uyandırılmasmı gerektirir. Kundalini spritüel potansiyelimizi açma kabiliyeti olan içimizde saklı, daha yüce evrim kuvvetidir. Uyur haldeyken, enerjisinin ufak bir bölümü normal psikofiziksel faaliyetlerimizi devam ettirmeye yarar. Uyanmış haldeyken ise kozmik şuura olan kapasitemizi açığa çıkarır, bizi hayal edebileceklerimizin ötesine taşır. Bu evrimsel potansiyeller, süptil bedendeki uyur haldeki enerji merkezleri olan ve kundalininin aktive ettiği yedi çakrada var olur.

Çakra, çark veya enerjinin dönen çemberi demektir. Çakralar aynı zamanda ayurvedik şifada, özellikle de bu sayede çalışan prana ve akılla ilgili olan ayurvedik şifada önemlidir. Çakralar sinir sisteminin gerisinde, fiziksel bedeni yönetir ve yönlendirir. Yedi çakra üç ilksel bölgede oluşur.

Üç alt çakra, omurganın kökünden göbek bölgesine kadar birbirine yakın bir şekilde bulunur, bu bölge yaklaşık altı ila sekiz inç boyutundadır. Bunlara birlikte kanda ya da çiçek soğanı denir ve ateş bölgesini oluştururlar. Uyanan kundalini tıpkı bir kazandaki ateş gibi, bu üç çakrayı birlikte yakar.

Bu çakralarm birbirine olan yakınlığı, bazı metinlerin neden kundalininin kök çakradan yükseldiğini söylerken, diğerlerinin cinsel organ çakrasmdan yükseldiğini, bazı diğerlerinin ise göbek bölgesinden yükseldiğini söylediğini açıklar. Benzer şekilde daha üst üç çakra daha vardır - gırtlak, üçüncü göz ve tepe çakrası birbiri ile yakından alakalıdır ve daha üst seviyeli beyin fonksiyonlarını yönettikleri baş bölgesini oluşturur. Birçok ortak değeri ve daha yüce ifade ve algı güçlerini paylaşırlar. Burasının ay bölgesi, ya da soma bölgesi olduğu, yansıtıcı ve derinlemesine düşünme değerleri olduğu söylenir. Bu iki grup arasında kalp merkezi de çakra olarak yer alır, göbeğin alt kısmı ile gırtlağın üstünü birbirine bağlayarak her iki üçlü grup çakraya aracılık eder. Bazen kalbin daha üst çakralar arasına konulduğu görülür. Bazense daha alt çakralar arasına konduğu görülür. Burası güneş bölgesidir, ateşin ışığını genişletir ve parlaklığını aya yansıtır. Kalp ve göbek arasında olan solar pleksusu bağlar.

Üç katlı Baş Çakrası –

Ayın Meskeni Sahasrara – Taç veya Şuur Çakrası /

Ay Ajna –

Üçüncü Göz veya Akıl Çakrası / Ayın Yörüngesi Vişhudha – Gırtlak veya Eter Çakrası /

Ayın Yansıması Merkezi Kalp – Güneşin Meskeni Anahata -Kalp veya

Hava Çakrası Üç Katlı Kanda veya Çiçek Soğanı / Ateşin Meskeni Manipura - Göbek veya Ateş Çakrası

Svadiştana - Cinsel Organ veya Su Çakrası

Muladhara - Kök veya Toprak Çakrası

Alttaki üç çakra kümesi daha çok fiziksel veya hayati fonksiyonları yansıtır, buna doşalar yoluyla birçok sağlık sorunu dâhildir. Vatanın, sabitlemeye hizmet ettiği kök veya toprak çakrası ile özel bir ilişkisi vardır. Kapha su çakrası ile ilişkilidir. Pitta ateşle ilgilidir. Kalp çakrası duygusal sorunları yansıtır. Baş çakraları spritüel sorunları yansıtır.

Benzer şekilde çakraların fiziksel hastalıklar, psikolojik hastalıklar ve spritüel büyüme ile ilgili üç farklı işleme seviyesi vardır.

1. Fiziksel hastalıklar dışsal çakra fonksiyonlarının dengesizlikleri ile alakalıdır; bunu çakralarla, vata, pitta ve kapha doşalara karşılık eden çeşitli sinir ağları ve endokrin organları ile yapar.
2. Psikolojik hastalıklar içsel çakra fonksiyonlarının dengesizlikleri ile - özellikle süptil bedenin, aklın ve akılsal izlenimler alanının enerjileri olan prana, tejas ve ojas ile ilgili dengesizlikleri ile- alakalıdır.
3. Spritüel veya yogik gelişim çakraların açılmasını amaçlar.

Bu, kişisel doğamızdaki sıradan faaliyetleri, kozmik seviyeye yükseltmeyi gerektirir. Yogiler astral bedenin çakralarını, nedensel bedenle birleştirir; böylece yaradılışın tüm sürecini tersine çevirir. Böylece toprak suyla, su ateşle, ateş havayla, hava eterle, eter akılla, akıl zihinle ve zihin Yüce Özbenle birleşir. Günümüzdeki çoğu çakra şifası yarı değerli taşları, şifalı bitkileri, bedensel çalışmayı, sesi, renk terapisini ve titreşimsel şifayı vurgular. Buna ek olarak, psişik şifacılar çakralar üzerinde kendi prana veya çileri ile çalışır, bunu bir şifa gücü olarak yönlendirir. Ayurveda hastalıklan tedavide, sağlık ve canlılığın desteklenmesinde bu tür usulleri içerir. Bu tür yaklaşımlar kronik durumlarda, zayıf bir bağışıklık sisteminde ve derinlemesine kökleşmiş sinir sistemi hastalıklarında çok önemlidir. Günümüzdeki pek çok çakra kitabı, çakralan fiziksel bedendeki bir tür kuvvetler olarak açıklar; buna göre suşumna ya da merkezi kanal da omurga ile özdeşleştirilir. Bu kitaplar çakralan çeşitli omurgasal merkezlerle ve bunların yönettiği sindirim, solunum veya üreme gibi fizyolojik süreçlerle ilişkilendirilir.

Çakralar biçim verip canlı tuttuğu fiziksel beden üzerinde etki gösterse de, yine de bu çakralann kendileri fiziksel değildir. Bazı şifacılar bu tür dışsal yöntemlerle çakralar üzerinde çalışmanın çakralan açacağını ya da uyandıracağını iddia eder. Bu tür iddialara da şüpheyle yaklaşılmalıdır. Yogaya göre sıradan insan halinde -ki bu hali aşmak ısrarlı spritüel uygulaması dışında fazlasıyla zordur- bu çakralar kapalı kalır; yani doğrudan faaliyet göstermez. Bunun sonucu mutlaka hastalık ya da spritüel cehalet olmak zorunda değildir. Bu dışsal dünyanın bir gerçeklik olarak algılanmasını, kişinin ne bu beden ne de bu akıl olan, ama düşünceden bağımsız şuur olan gerçek Özbeninden habersiz yaşamasını içerir.

Kişinin çakralan spritüel seviyede kapalı olabilir ve yine de kişi sağlıklı, duygusal olarak dengeli, akılsal olarak yaratıcı ve hayatta başarılı olabilir. Bu, dışsal değil, içsel çakra fonksiyonlarına bağlıdır.

Çakralan açmak kişinin sıradan insani hayat alanlarına bir ışık tutabilse de, bunlan düzenleme kapasitesini geliştirme süreci değildir; asıl amaç sıradan insani durumdan, daha yüce bir evrim haline geçebilmektir. Çakralar sadece pranayamanın, mantra ve meditasyonun içsel uygulamaları ile gerçekten açılabilir. Diyetten, yarı değerli taşlara dek uzana her tür dışsal yardım yardımcı olabilir, ama en uygun uygulama için daha yüce değerli modalitelerin emrinde kalmak gerekir. Bugünkü düşüncemizin spritüelde Yeni Çağ akımlarına dek pek çoğu, belli zaman-mekân koordinatlarına indirge- meye çalıştığımız bir maddesel paradigmaya bağlıdır. Bu mentalite çakralar, prana veya doşalar gibi süptil fenomenlere olan yaklaşımda kullanılır. Ancak çakraların fiziksel bedende olduğunu; biçim, fonksiyon ya da görünüş açısından aralarında biraz farklar olan bir tür uzuv veya organ gibi olduğunu düşünmek yanlıştır.

Çakralar enerjetik ve fonksi-yonaî merkezlerdir, sadece fiziksel bazı konumlar değildir. Bu çakralan fiziksel bedenin belli bölümlerinde diğer bölümlere göre daha çok hissederiz, ama fiilleri fiziksel bedeni, aklı ve bunun ötesinde ne varsa her şeyi etkiler. Bunun sonucunda çakralar farklı kişilerde, farklı zamanlarda, farklı şekillerde çalışır. Enerjinin çakralar üzerinde nasıl çalıştığına bakılarak, bunlarla farklı seviyelerdeki çeşitli fenomenler arasında ilişki kurulabilir. Bu nedenle çakralar hakkmdaki yogik kitaplar dâhil tüm kitaplar her bir ayrıntıda anlaşmayabilir. Bu tür görüşler çakralarla olan farklı öngörüleri veya farklı çalışma yöntemlerini temsil eder. Bunlar mutlaka yanlış demek değildir, ama ardındaki uzun deneysel gelenek göz önüne alınarak, çakralarla ilgili geleneksel yoga öğretilerine öncelik verilmelidir.

Süptil beden, izlenimlerimizin ve pranalarımızm bedenidir. Kişi bir izlenimi bir kutuya koyabilir mi? Rüzgâr gibi, prananm da hareketi vardır, ama bu belli bir organla sınırlandırılamaz. Kişi rüzgârın nerede bulunduğunu veya esintisi durduğunda nereye gittiğini söyleyebilir mi? Korelasyonlar bağlantıları çizme araçlarıdır ve bağlantılar nihai olarak spritüel âlemde evrenseldir, bu tür korelasyonların çeşitliliğinin olması gerekir. Süptil bedene, sadece fiziksel fonksiyonlarına göre değil, farklı seviyelerdeki fiziksel realiteyi kapsayan ve tamamen nüfuz eden kendi gerçekliğine göre bakmayı öğrenmeliyiz. Süptil beden kendi zaman ve mekânını yaratır, tıpkı bir rüya ya da vizyon gibi. Sadece dışsal faktör veya biçimlerle sınırlı değildir. Bunun da ötesinde, açılmış çakralar astral bedenin sıradan faaliyetlerinin bir parçası da değildir. Tersine, yükseltilmiş ya da spritüel olarak uyanmış rolü ile ilişkilidir. Astral bedenin nedensel beden ve onun da ötesindeki saf şuur tarafından tarafından emilmesini temsil ederler. Çakralar açıldığında, astral beden kademesel olarak çözülür.

Fiziksel bedenin ve süptil bedenin yapıtaşlarını ve fonksiyonlarını bağdaştırabilsek de, bu ikisinin aynı şey olmadığını anlamalıyız ve spritüel olarak açılmış astral bedenin bundan daha fazlası olduğunu anlamalıyız, tıpkı bedensel terimlerle ifade edebildiğimizin ötesinde bir şey olan galaksilerin ötesine sıçrayan enerji bulutu gibi...

Kundalini ve Çakralar Çakralar fiziksel bedene kıyasla, daha yüksek bir enerji sisteminin bir parçasıdır. Yardımcı olacak bir analoji yapmamız gerekirse, her bir çakrayı aktive etmek, tüm sıradan beden ve beyin fonksiyonlarını devam ettirmede gerekli olan enerji miktarının iki katıdır. Birinci, kök ya da toprak çakrasım aktive etmek için sıradan psikososyal fonksiyonlarımız için gerekli enerji miktarının iki katı gerekir, ikinci çakrayı aktive etmek içinse bu enerjinin de iki katı gerekir, bu şekilde baş bölgesine kadar enerji miktan katlanarak gider. O halde sıradan insan şuurundan birinci uyanmış çakraya dek, çakralar arasında büyük bir şuur değişimi vardır. Çakralarm işlev görebilmesi, fiziksel bedenin sağlayabileceğinden çok daha büyük bir enerji kaynağına bağlıdır. Bu, kundalini şaktinin rolüdür.

Kundalini fiziksel bir kuvvet değildir, aynı zamanda sıradan akıl ya da ego tarafından kontrol edilebilecek bir şey değildir. Kundalini farkmdalığm ya da dikkatin konsantre edilmiş enerjisidir. Kişinin sadece tek noktaya odaklı bir aklı varsa, kundalini uyumlu bir halde faaliyet göstermeye başlar. Kundalini şuurdan ayrı bir enerji değildir; akıl, egoya dayalı düşünce ve duygu parçalanmasından kurtulduğunda, tezahür eden farkmdalığm enerjisidir.

Kundalinin uyanışı prana ya da yaşam gücünün suşumna ya da merkezi kanala girişini gerektirir. Bu, prana dışsal dünyaya olan düşkrmlüğünden geri çekildiğinde ve duyusal iştiraki ortadan kaldırıldığında gerçekleşir. Yaşam enerjimiz fiziksel bedenle ve onun faaliyetleri ile özdeşleştiği sürece, bu yaşam gücü merkezi kanala gelemez. Bu nedenle kundalini uyanışı sıradan şuurun terk edildiği samadhi halini içerir. Başlangıçta bu bir tür trans hali olarak deneyimlenir, burada fiziksel bedenin farkında olmayız. Daha sonra bu, uyanıklık halindeyken gerçekleşir, kişinin fiziksel fiili zayıflamadığı halde, kişi fiziksel bedenin kişinin gerçek kimliği olmadığını deneyimler.

Uyanmış prana veya kundalini enerjisini geliştirmek kişinin şifacı olarak becerisini ve gücünü fazlasıyla artınr. Kundalini, İlahi Annenin şifa gücünün ta kendisidir, bizi kozmik yaşamla, sevgiyle ve onun iyileştirici gücüyle bağlar. Bu türde bir şifacı sadece dokunuşuyla, sesiyle ya da varlığıyla iyileştirebilir. Bu nedenle, bu süptil pranik kuvveti manipüle etmeye çalışmama, aksine ilahinin bizim için onu bize yönlendirmesine müsaade etme konusunda dikkatli olmalıyız. Pranik şifa kuvvetini kullanmada kendimize kişisel olarak değil de, İlahi Anneye meditasyon yapmak en iyisidir. Güç her zaman ego için cezp edicidir ve kundalini belki de en yüce güç olduğu için, ego bunu yakalamayı dileyebilir. Ama bu şimşeği yakalamayı istemek gibidir. Kişi sadece kendini yıldırıma tutulmuş bulabilir. Çakralann Kozmik Yönleri Açılmış çakralar kendi element ve yetileriyle ilgili kozmik fonksiyonlara erişimi mümkün kılar; evrenin (elementlerin) nesnel oluşumlarının, evrenin öznel oluşumları olan bilişsel araçların (duyu organları) ve fiil araçlarının (fiil organlan) birliği bilgisini verir. Çakralar açıldığında, bu faktörlerin kozmik doğasını kendi daha derin farkmdalığımızın bir parçası olarak deneyimleriz. Yaradılışın sırlarını öğreniriz ve evreni kendi aklımızla birleştiririz. Süptil enerjilerimizi ve yetilerini uyandırdıkça, üçüncü göz bölgemizde daha süptil olan sesler, ışıklar ya da tanrılara dair vizyonlar deneyimleyebiliriz. Ama bu tür deneyimler özellikle bir çakra açılmadan da gerçekleşebilir. Süptil merkezlerin faaliyet göstermesi için, kaba veya fiziksel merkezler bir dinleme veya denge haline getirilmelidir. Bu nedenle yoga uygulamaları bedende, nefeste, duyularda ve akılda sabitlik geliştirir; özellikle de pratyahara, çakralarla çalışmanın temelini oluşturur.

Kundalini bir geri çekilme kuvvetidir, yaradılışın sürecini tersine çevirmeyi, böylece Bir Olana geri dönmemizi sağlar. Bu nedenle dışsal meşguliyetlerimiz ve bağımlılıklarımız azaltılmadığı sürece, faaliyet gösteremez.

Toprak çakrasınm uygun bir şekilde gelişmesi toprak elementine bağımlı olmamayı gerektirir. Kişi dışsal olarak maddeyi biriktirme özlemi çekmez, bunun yerine içsel olarak algılamanın bir biçimi olduğunu görüp bunu takdir etmeyi öğrenir. Kişi toprak elementine ait renklerin, dokuların ve gölgelerin zevkini çıkarmayı öğrenir, ama bunu sahip olma ya da onlara tutunma arzusuyla değil, akıldaki ihtişamlı dağların bir seyri olarak yapar.

Su çakrasını uygun bir şekilde açmak, artmış bir cinsel dürtüye sahip olmaktan ya da büyük bir cinsel iktidar sahibi olmaktan farklıdır. Fiziksel cinsel organın uyur duruma geçmesini ve cinsel dürtülerin farkındalık kuvvetine doğru süblime edilmesini gerektirir. Kişi, su elementinin akışından ve tadından, sevindirici bir hareket olarak, kozmik bir denizdeki algılamanın dalgalarını sürmek gibi zevk almayı öğrenir.

Ateş çakrasını uygun bir şekilde açmak, kişinin bireysel iradesini ve kararlılığını artırmayı içermez. Kozmik ateş enerjisini (tejas) uyandırmayı ve onun ileriye doğru parlamasını içerir. Kişinin kendisi ateşe dönüşmeli ve bedenle akılda bulunan tüm tortuları yakmalıdır. Bu tıpkı her bir yuga döngüsü sonunda tüm evreni yok eden ateşi deneyimlemek gibidir, aynı şekilde tüm kişisel güdülerimiz de bu ateşte yok edilir.

Kalp ya da hava çakrasını açmak, artmış, korunmaya muhtaç veya açık bir duygusal halde olmaktan farklıdır. Kalp çakrayı uyandırmak için, kişisel duyguların ötesine geçmeli ve tüm duygusal değişimlerin ardındaki kozmik sevgi enerjisini anlamalıyız. Bu, şefkat ve adanmanın evrensel hisleriyle evrensel yaşam gücüne açılmamızı gerektirir. Bu, kendisi sevginin ta kendisine dönüşen saf adanmanın bir deneyimidir.

Gırtlak ya da eter çakrasını açmak, artırılmış bir konuşma veya ifade gücü meselesi değildir, kozmik boşluğun enginliğinde sessiz kalabilmekdir, burada kişisel sesimiz ilahi Söz içinde kaybolur. Ebedi bilgi olarak ikamet eden sesin özü olan kozmik eterle bir hale gelmektir.

Üçüncü gözü açmak, bedene veya hatta duyulara gereksinim duymadan, saf bir anlayış olarak yaşamayı öğrenmektir.

Taç çakrasımn açılımı kişinin gerçekleştiğinde ayrı benliğinin ortadan kaybolduğu, saf Varoluşun sonsuz, ebedi doğası ile birleşmesi anlamına gelir.

Süptil bedenin ardındaki şuurun uyanışı, tıpkı yazın ortasında kalın ve ağır bir kabanın gerekli olmaması gibi, kaba bedenin ve bedene ait fonksiyonların gitmesini içerir. Bedene bağımlı olanlar için bu söylediğim korkutucu olabilir, ama yaşamı sınırlı haliyle algılamayanlar için anlattıklanm neşe vericidir.

Çakralar, Deneyimler ve Güçler

Her bir çakra, evrenin ya da fizikselin ötesindeki farklı dünyaların (lokalar) ilgili seviyesinin farkmdalığım sağlar. Doğanın (prakriti), duyular ve duyuların süptil özlerinin (tanmatralar), yaşam gücü (pranalar) ve kozmik yaradılış sürecinin süptil işleyişleriyle ilgili bir anlayış kazanırız. Astral evrenin ilgili alt-planlarm görülmesi ki bunlar fiziksel dünyadaki herhangi bir

şeyin ötesinde mucizevîdir, üçüncü göz için mümkündür. Güzel astral dağlar görülebilir, yan saydam astral okyanusların geniş enginliği, parıldayan astral güneşler ve kalp gibi atan astral yıldızlar görülebilir. Kişi çeşitli dünyalara astral rüzgârlar sürükleyebilir ya da kendi aklını sonsuz astral boşluklar, güzellik ve neşenin çeşitli evrenleri boyunca genişletebilir. Kişi bilgelerle, tanrılarla ya da eski yaşamlardaki arkadaşlarla buluşabilir; ruh bağlantılannı yenileyebilir.

Daha yüksek seviyeli çakralarda saf anlayışın, ideal algılamanın ve kişisel sınırlamaların ötesindeki sonsuz farkındalığm nedensel âlemlerine giriş hakkı kazanır. Kişi, yaradılış atölyesini ziyaret edebilir ve evrenlerin nasıl akıl ve sadece düşünceden yaratıldığını görebilir. Yine de tüm yogiler dünyaları keşfetmeyi ya da çakralaria ilgili yetileri keşfetmeyi tercih etmezler. Birçok büyük jnani yani bilgi yogası yolunu takip eden kişi, saf birlik ya da Mutlak ile direkt olarak birleşmeye çabalar ki bu, tüm süptil ve nedensel bedenin ötesindedir. Bu kişilerin uyanışında, çakralar ve bu çakraların fonksiyonları arasındaki farkları çok zor ayrıt ederler. Bu kişilerin deneyimine göre - örneğin bu bakış açısına en çok uyan Ramana Maharşi bu kişilere bir örnektir - tek bir çakra ya da merkez olduğunu, bunun da kalpteki Özben olduğunu, kaba ve süptil dünyalara ait tüm fenomenlerin, tıpkı aynadaki yansımalar ya da denizdeki dalgalar gibi olduğunu söyler. Benzer şekilde birçok büyük adanmış da sadece Tanrı ya da Bhagavaıı ile kalpte birleşmeyi diler ve çakraların çeşitli deneyimleri İle - bu deneyimler kendisine gelse bile, ilgilenmez. Bunlar çok üst seviyeli hallerdir ve çok az kişi tarafından erişilebilir, ama yine de çakraların kendi başlarına birer son olmadığını ama bir seri aşama olduğunu, dikkatli olmazsak, bizi yolumuzdan saptıracağını fark etmeliyiz. Yogik edebiyat, çeşitli siddhilerden yani psişik güçlerden bahseder. Bunlar öncelikle süptil bedenle ve onun pranası ile ilgilidir, keza madde beden çok daha yumuşak başlıdır. Süptil udana ya da yukarı hareket eden hava kişinin kendisini istediği kadar hafif hissetmesine izin verir, buna levitasyon (laghima) yeteneği dâhildir. Süptil apana ya da aşağı hareket eden hava istediğimiz kadar ağır veya sabit (garima) olabilmemizi sağlar. Süptil vyana veya genişleyen hava istediğimiz kadar genişlememize, sonsuza kadar genişlememize (mahima) izin verir. Süptil samana ya da büzüştürücü hava istediğimiz kadar küçülmemize, mükemmel bir şekilde yoğunlaşmış (anima) hale gelmemize izin verir. İlksel prana istediğimiz herhangi bir şeyi kazanmamıza (prapti) izin verir. Çakralar açıldıkça, süptil bedendeki ilgili bu güçler de deneyimlene-bilir. Bazen etkileri fiziksel bedene dek geçer. Buna ek olarak, sıradan fiziksel şuurla kundalini ve çakraların gerçek uyanışı arasında çeşitli süptil haller olduğunu unutmamalı, her sıra dışı deneyime aydınlanma veya kundalini deneyimi gözüyle bakmamalıyız. Vizyonlar, beden-dışı deneyimler, translar, kanal olmak, mistik rüyalar, deha, çeşitli ilhamlar ve diğer her tür hal -gerçekse bile - kundalininin gerçek uyanışının belirtisi olmayabilir ve kesinlikle bir varlığa kendimizi verme ya da kendimiz dışında deneyimler edinmekten çok daha öte olan, farkındalığımızın tam gelişimini gerektiren Kendini-Bilme ile karıştırılmam alıdır. Çakraları uygun bir şekilde açmak ilahi lütfü gerektirir. Bu sadece duygusal bir rahatsızlıktan doğan bir halden dolayı gelen irade gücü ya da zorlamayla yapılamaz. Bedeni ve aklı saflaştırmadan kundaliniyi uyandırma çabalan, akıl ya da yaşam gücünün rahatsız olması ve çeşitli yanılgı dolu deneyimlerin ortaya çıkması gibi yan etkileri içerir. Bu nedenle, geleneksel yogik edebiyat her zaman uygun yaşam faktörleriyle doğru tavırlarının (yama ve niyamalar) yanı sıra ayurvedik yaşam stili rejimlerini, kundalini uygulamalarının temeli olarak vurgulamıştır. İstisnai olarak kundalini ya da çakra deneyimlerine sahip olmak mümkün olsa da, bunların pek çoğu pranik ya da akılsal rahatsızlıklardır.

Akıl saf değilse, alt çakralann faaliyeti, ilgili fiziksel ve duygusal itkilerdeki artışla birlikte artar. Bu nedenle daha üst seviyeli çakralardan - genelde kalp veya üçüncü göz- önce alt çakralar ile çalışmaya başlamalıyız. Yedi üst çakraya ek olarak, muladharanm altında yedi alt çakra daha vardır, bunlar bizi cehalet ve yanılgı içinde | tutmak isteyen güçlerin işlediği alt dünyalarla, düşük sevi-* yeli astral ya da asuraların (anti-tanrı) âlemleriyle ilgilidir. Dikkatli olunmazsa, bu düşük seviyeli çakralara ve onlann gazap, gurur ve güç gibi negatif deneyimlerine düşmek de mümkündür. Çakralara dikkatli bir şekilde ve doğru bir rehberlikle yaklaşırsak, korkacak bir şey yoktur, ama fazlasıyla dikkatli olmak, yıldırım gibi olan bu kuvvetlerle çalışmada çok cüretkâr olmaya yeğdir. Herşeyin üstünde, çakraları açmanın kendisi bir son değildir, ama Kendini-Bilme yolunda atılan bir adımdır. Çakralar sadece yoldaki gösterilerdir; aynı zamanda kişinin doğru yoldan saptığı yan yolları gösterir. Bunları anlarken, kozmik bağlantılarını göz önünde tutarak yapmalıyız.

Nadiler - Akıl ve Prananın Kanal Sistemleri Kalbin tüm düğümleri açıldığında, fani ölümsüze dönüşür. -Katha Upanişad 6.15 Ayurveda bedeni gastrointestinal sisteminin büyük kanalından, sinir sisteminin süptil kanallarına dek bir kanal koleksiyonu olarak görür. Yoga da benzer şekilde süptil bedene (akıl-prana alanı), birbiri ile ilişkili kanallar (nadiler)

sistemi olarak bakar. Fiziksel bedendeki kanallar, süptil bedendeki kanallarla bağlantılıdır. Vedik bakış açısına göre, Vayu yani kozmik hava kuvveti tüm bu kanalları yaratandır. Vayuya sutratman, Özben ya da sutranın Atmanı denir, kelime anlamı ip, kanal ya da su yoludur. Vayunun yarattığı kanallar evrendeki her şeyi, tıpkı bir ipe dizilmiş değerli taşlar gibi bir arada tutar. Bedende kanalların olması gibi, aynı şekilde dışsal doğa da çeşitli kanallarla doludur - nehirler ve derelerden intergalaktik boşluktaki enerji akımlarına dek. Bu bölümde akim ve süptil bedenin kanallarını inceleyeceğiz. Ayurveda ile ilgili genel kitaplar fiziksel kanallara dair bilgi edinmede kullanılabilir.

Aklın kendi tekil nadisi ya da kanalı vardır, buna çitta nadi ya da şuur kanalı denir. Ayurveda bunun fiziksel karşılığı olarak manovaha strotalar yani düşünceyi taşıyan kanallar olarak bahseder. Hepimizin akim akışı, düşünce akışı ya da şuur akıntısı deneyimi vardır. Bu akış, çitta nadiden gerçekleşir. Çitta nadi spritüel kalpten doğar, burası reenkarne olan ruh ya da bireysel Özben olan Jivatmanın meskenidir. Kalpte Yaratıcı ile olan bağlantımız bulunur, çitta enerjisini buradan alır. Öz itkiler daha derindeki akıl ya da kalpten, sam-skaralardan yükselir, bu nadi yoluyla hareketi ileri sevkeder.

Çitta nadi samskaralarımızın kalpten dış dünyaya olan akışıdır. Önce gırtlağa doğru yukarı hareket eder, buradan ifade ortaya çıkar, sonra duyularla ve dışsal nesnelerle bağlatıya geçtiği başa doğru devam eder. Sonra baştan geriye boğaza ve ardından kalbe geri akar. Çitta nadinin iki katlı akışı bu şekildedir. Önce dışsal dünyaya doğru dışarı hareket eder, bu kalpten yukarı başa doğru ve duyular sayesinde dışarı doğrudur. Sonra tam aksi yönde hareket ederek, duyuların dış dünyasından psişenin iç dünyasına doğru, yani baştan aşağı kalbe doğru gider. Çitta nadinin dışsal akışı, dışsal aklın, duyguların ve yaşamsal itkilerin oluşumuna yol açar; Samkhya bunlara, manas ve süptil beden alanı der. Çitta nadinin içsel akışı içsel akla ve sezgiye yol açar, Samkhya buna buddhi ya da içsel zekâ der.

Dışsal akış, kozmik itici kuvveti ya da cehaletin hareketini izler. Çitta nadinin içsel akışı bizi bedene geri getirir ve kafada bir duyusal faaliyet hâkimiyeti altında olan bir uyanıklık hali yaratır. Çitta nadinin içsel akışı bizi şuurumuzun derinliklerine götürür ve rüya ve derin uyku halleri yaratır. Rüya gırtlak bölgesinde oluşur. Derin uyku kalp bölgesinde oluşur. ölüm gerçekleştiğinde, uykuda olduğu gibi çitta nadi içe doğru akar, bizi astral plana, cennet ve cehennem dünyalarının rüyamsı deneyimine götürür, ölüme yakın deneyimlerde insanların genelde ifade ettiği tünel deneyimi, bu nadinin faaliyette olduğunu gösterir. Sıradan insan aklında, çitta nadinin akışı sınırlı ve kesiktir. Akıllarımızın dikkati dağınık ve bölünmüştür, akıllarımız çeşitli yönlere doğru kayar. Yine de akıl kanalındaki akışta bir süreklilik kalır, biz bunu kendikimliğimiz olarak deneyimleriz. Çitta nadideki hâkim düşünce Bendüşüncesidir. Bedenle benliğin özdeşleştirilmesi, çitta nadinin dışa doğru akışını meydana getirir. Özbenin saf şuur olarak idraki içsel akışı meydana getirir. Ego (ahamkara), çitta nadi üzerindeki akışı sınırlamayı ortaya çıkaran faktördür. Akıldaki prananın negatif hareketidir, diğer yandan ruh ya da ilahi Özbenin duyusu akıldaki pozitif harekettir.

Ego düzeni bozulmuş ya da arzuları temel almış prana (akıldaki apana) tezahürüdür, ruh ise dengeli ya da sevgi-tabanlı pranadır. Çitta nadi ayrılmış benlik düşüncesi ile bloke olduğunda, dışsal akla, duygulara ve duyulara yakalanırız. Benlik hissini kişiselden evrensele doğru genişlettiğimizde, çitta nadideki akış artar. Çitta nadi özgürce aktığında devreyi tamamlar ve kalbe geri döner. Meditasyon uygulamasında kişi daha hızlı, daha özgür ve daha tutarlı olan akışın çitta nadiden geçtiğini deneyimleyebilir. Akış bir kez tamamen özgürleştiğinde, bu bizi tekrar kalpte bulunan şuur ok-yanusuna çeker; serbest akış, sessizlik ve sabitlik ile bir hale gelir. Ego çeşitli toksinlerin , t o r t ula rın v e y a ağır maddenin (m a -la s) çit t a n a did e a r tışın a s e b e p olu r v e a kışın a k e t v u r u r. Bu toksinler yanlış sindirilmiş gıdalardan, izlenimlerden ve bunlarla ilişiği olan her şeyden, yanlış beslenmeden, duyuların yanlış kullanımından ve yanlış insan ilişkilerinin kurulmasından türer. Böylece çitta nadideki akış, bedensel, pranasal ve akılsal kondisyondan etkilenir.

Çitta nadi fiziksel ve süptil bedenlere ait tüm kanal sistemleri ile bağlantılıdır. Bu bakış açısıyla, yoga kalpteki düğümlerden (hri-daya granthi) ve bu düğümlerin özgürleşme veya aydınlanmanın gerçekleşmesi için çözülmesi gerektiğinden bahseder. Bu düğümler çitta akışının engelleridir, akıl boşluğundaki vayu veya prana akışındaki blokajlardır. Samskaralanmız, derin arzulanmız veya güdülerimiz, özbenden gelen çitta nadi boyunca devam eden enerji akışına ket vurur ve dışsal dünyada çeşitli sınırlı ego kimlikleri olarak yansır. Bu nedenle spritüel kalbi açmakla çitta nadiyi açmak aynı şeydir. Çitta nadi boyunca, ilgili çevresel süptil nadiler de açılır, fiziksel bedene saadet deneyimi getirilir. Aslında akıl kendi akışından farklı değildir. Aklın titreşimleri (çitta spanda) aklın akışıdır (çitta ıadı). Akıl sakinlik ve sessizlik haline geldiğinde, aklın akışı da aynı şekilde sakinleşir, huzurla birleşir, boşluğa genişler. Çitta nadi nedensel bedenin kanalıdır,

daha derin aklın ve kalbin alanıdır. Buradan tüm yaşamın temeli olan ruhun orijinal pranası ortaya çıkar. Çitta nadi bu nedenle hem orijinal pranik akış, hem de aklın akışıdır. Aklın hareketi (çitta spanda) her zaman prana hareketine (prana spanda) yansır. Bu şekilde, çitta nadi tüm kanal fonksiyonlarım yönetir. Suşumna ile ve uyandığında suşumnadan geçen enerji akımı yılan gücü kundalini ile yakından alakalıdır. Çitta nadiden geçen serbest akış kundalinin suşumna boyunca da akmasına sebep olur. Çitta nadi kalpten başa dek suşumnamn üst bölgeleri ile ilgilidir. Çitta nadi sadece düşünce akışını değil, aynı zamanda bundan türeyen prana akışını da yönetir. Daha üst seviyeli pranik nadi olan suşumna, uyanmış akıştaki çitta nadi ya da aklın kanalı ile yakından bağlantılıdır. Çitta nadi dışa doğru aktığında, kundalini uyur ya da uyuşuk haldedir. Çitta nadi içe doğru aktığında, kundalini uyanır ve hareket etmeye başlar. Çitta nadinin içe doğru olan akışı, tüm diğer nadile-rin saflaştınlmasa ve canlandırılmasına yol açar, böylece çakralann ve çakralara ait potansiyellerin açılmasına yol açar. Ancak tüm yogiler tüm çakralan ve onların enerjilerini deneyimlemeyecektir. Bazıları direkt olarak kalbe gider ve deneyimin diğer olasılıkları üzerine düşünmezler. Çitta nadi akışı, arzuya dayanır. Arzu çitta nadinin dışa akmasını sağlar. Bağımlı olmama hali, içe doğru akmasına sebep olur. Cinsel arzu en güçlü arzu olduğu için, bu kanalı dışa doğru çeken en önemli arzudur. Çitta nadi dışa aktığında, enerjimiz dışsal dünyaya doğru yönlenir ve nihayetinde burada kaybolur. Ama bir kez içe aktığında, enerjimiz içsel dönüşüm için yönlendirilir. Yogik uygulama açısından bakılırsa pratyahara (duyu kontrolü), içsel akışın gelişmesi için, çitta nadinin dışa akışını engelleme çalışmasıdır. Dharana yönlendirilmiş dikkat yoluyla gerçekleşmiş çitta nadideki enerji yoğunlaşmasıdır. Meditasyon çitta nadideki enerji akışı sürekli hale geldiğinde gerçekleşir. Samadhi, çitta nadideki akışı herhangi bir engelle karşılaşmazsa oluşur. Belki de en iyi yöntem düşünce akışını, düşüncenin kaynağı olan kalpteki Ben-düşüncesine, bilgi yogasının özü olan ilahi Tlen-O-olan-Oyum' düşüncesine doğru takip etmektir. Bir başka yol da kalpte hangi biçimi bize çekici geliyorsa o haldeki Tanrıya adanmadır.

Mantra ya da daha yüksek düşünce üreten herhangi bir şey de çitta nadinin açılmasına yardımcı olur. ***Şuurumuzu genişleten herhangi bir şey de benzer şekilde enerjisinin daha özgürce akmasını sağlayacaktır. Başka bir deyişle, tüm yoga, özellikle de daha üst seviyeli uygulamaları, çitta nadinin gelişimini hedefler.*** Çitta nadi doşalar arasında en çok vata ile yakından alakalıdır, keza vatanın prana ve akıl ile bağlantısı vardır.

Akıl, prana ve vata birlikte hareket eder. Vatanın aşın artımı çitta nadide anormal veya rahatsız akışı beraberinde getirir. Ancak bağımlılık olarak kapha akışını bloke eder. Öfke olarak pitta da benzer şekilde akışı aşırı artırabilir. Üç hayati öze bağlı olarak prana, çitta nadinin serbest akışından doğar. Tejasm ise kendi ışık gücü vardır. Ojas çitta nadinin akışındaki sabitliktir.

Süptil Bedenin On Dört Kanalı Süptil bedende yetmiş iki bin nadi bulunur. Bunların en önemli ondört tanesi tüm beden-akıl fonksiyonlarını yönetir. Bunlar arasında üçü ilksel enerji akışına karar verir ve biri de spritüel gelişimin anahtarını elinde tutar.

Suşumna Bu nadiler arasındaki en önemli ve merkezi olana ***suşumna*** ya da ***astral omurga*** denir. Fiziksel bedende omurilik kanalı üzerinde bulunur. Üzerinde tıpkı bir lotüs gibi yerleşmiş çeşitli çakraların fonksiyonlarını kontrol eder. Suşumna doğası gereği satviktir, uyanmış kundalini ya da prana şakti ile aktive olur. Başka türlü enerji akışı oldukça sınırlıdır.

İda ve Pingala İda ve pingala, suşumnanm yanı sıra üç önemli nadi' dir. Suşumna uyanmadığında, enerji nöbetleşe sıra ile bu iki kanaldan akar, her biri diğerinin yaptığı işi tamamlar. Suşumnanm sol ve sağ tarafında beraber dokunmuş iki spiral gibi akar, kökleri omurganın kökünden üçüncü göze kadar dayanır, sol ve sağ burun deliklerinde sonlanır.

İda sol nadidir. Aysaldır, dişildir, serinletici ya da kapha enerjidir ve değeri gereği tamasiktir. 1da vizyon, konuşma ve hayal gücü ilhamı verir ve adanmaya doğru olan eğilimimizi artırarak, bizi daha değer verici ve sevgi dolu kılar. **Pingala** sağ nadidir. Güneşsel, eril, ısıtıcı ya da pitta enerjidir ve doğası gereği rajasiktir. Pingala güdülenmemizi, dürtülerimizi ve karalılığımızı sağlar, bizi daha derin bilgiyi ve algılamayı aramaya iter.

Normalde enerjimiz diğer nadiye kıyasla, bir nadiden daha fazla akar, buna karar verirken nefesin hangi burun deliğinden daha fazla geçtiğine bakılabilir. Bu açıdan bakıldığında, iki nadi sol ve sağ beyin fonksiyonları ile de ilgilidir. Sol beyin fonksiyonu, ters ya da sağ burun deliği ile ilgilidir ve bizi daha rasyonel, bağımsız ve agresif yapar. Sağ beyin fonksiyonu ters ya da sol burun deliği ile ilgilidir ve bizi daha duygusal, hassas ve alıcı yapar.

Nefes sol burun deliğinden daha fazla geçtiğinde, sağ beyin ve fonksiyonları aktive edilmiştir. Sağ burun deliğinden aktığındaysa, sol beyin ve fonksiyonları desteklenmektedir. Prana ya da yaşam gücü dengeli olduğunda, güneşsel ve aysal Nadilerdeki enerji dengeli hale geldiğinde, kundalini uyanır ve prana suşumnaya girer. Bu süptil bedeni faaliyete geçirir ve bizi aklın ve algılamanın daha yüce bir haline taşır. Süptil bedenin sağlığının anahtarı, bu iki nadideki enerji akışını dengelemekte yatar. Pranayama bölümünde bu konuyla ilgili daha detaylı bilgi verilmiştir. ***Bu nadiler henüz dengeli değilken, kundaliniyi uyandırmaya ya da çakraları açmaya çalışırsak, suşumnadan ya da ida ve pingaladan içeri süptil toksik maddelerin girmesine sebep olabiliriz.*** îdaya doğru hareket eden kundalini sahte imgelemelerin, çarpık duyguların, aşırı pasif bir akim yanı sıra, diğer varlıkların şuurunun büyük ihtimalle kaybına sebep olur. Genelde kapha bozuklukları ve fazla kilo fiziksel seviyede görülür. Pingalaya doğru hareket eden kundalini, öfkeye, kişisel-doğruluk hissine ve aşırı eleştirel bir akla, kendilerini çok spritüel sanmalarına rağmen ego-istik olan kişilere sebep olur. Fiziksel seviyede ateş, yangı, gizemli bir kaynaktan kaynaklanan içsel ateş gelişir.

On Dört Majör Nadi Üç ana nadinin yanı sıra, diğer on bir nadi de önemlidir, böylece toplamda on dört nadi eder. Her bir nadi bağlantılı olduğu bedendeki bir nokta (delik) ile özdeşleşir. Tüm nadiler kuyruk sokumundaki kök çakra ile başlar, suşumnanın yolunu izler ve omurga üzerinde belli noktalarda dal verir.

Sekiz nadi ida ve pingalanın sağ/sol hâkimiyetini izler. Altı tanesi altı çakra ile ilgilidir. Sağ taraftaki Nadiler (pingala hâkim nadiler)

1. Pingala "Kırmızı Olan" - üçüncü gözden dallanır, kendi deliği olan sağ burun deliğine giderek burayı prana ile doldurur; ayrıca sağ burun kanalını yönetir.
2. Puşa "Besleyici Olan" - Güneş tanrısının bir biçimidir, üçüncü gözden dallanır, deliği olan sağ göze giderek burayı prana ile doldurur. Burası genel olarak prana ile yönetilir. Bu çok önemli bir nadidir; çünkü ruh (Atman) uyanıklık halindeyken sağ gözü mesken edinir. Sağ gözdeki Gören üzerine yapılan meditasyon, Kendini-Bilmenin önemli bir yaklaşımıdır.
3. Payasvini "Özsu dolu olan" - üçüncü gözden dallanır ve deliği olan sağ kulağa doğru giderek burayı prana ile doldurur. Aynı zamanda sağ östaki borusunu yönetir. Sağ kulakta, içsel sesleri ya da nadalan duyarız.
4. Yaşasvati "Zaferi Bol Olan" - Kök çakradan akarak dallandığı göbek çakrasına gider. Sağ ayağa ve sağ ele prana sağlar. Enerjisi elin ve ayağın ortasındaki merkezden gelir, buradan beş el ve ayak parmağına doğru yayılır, esasen el ve ayakların başparmaklarında sonlanır. **Sağ elin avuç içinden çok güçlü bir şifa enerjisi yaymak mümkündür, bu tıpkı sıklıkla ruhla ilgili sağ göz gibidir.**

Sol Taraftaki Nadiler (İda Hâkim Nadiler)

1. İda "İlham verici olan": Üçüncü gözden dallanır ve deliği olan sol burun deliğine giderek burayı prana ile doldurur. Aynı zamanda esinlenmiş ya da vizyoner konuşmayı yönetir. Tüm bedenin prana ile beslenmesini sağlar. **2. Şakhini "Deniz Kabuğu gibi olan":** Üçüncü gözden dallanır ve deliği olan sol kulağa giderek burayı prana ile doldurur, aynı zamanda sol östaki borusundan sorumludur. Daha yüce etkilere karşı alıcı olmamızı sağlar.

3. Gandhari "Bir müzikal nota olan": Üçüncü gözden dallanır ve deliği olan sol göze giderek burayı prana ile doldurur. Aynı zamanda hayalleri ve yaratıcı vizyonları destekler.

4. Hastijhva "Filin Dili olan": Kök çakradan akarak dallandığı göbek çakrasma gelir. Sol ayağa ve sol ele prana taşır. Enerjisi el ve ayakların ortasındaki merkezden gelir ve buradan el ve ayağın beş parmağına doğru yayılır, esasen başparmaklarda sonlanır. Delikleri el ve ayağın başparmaklarının ucudur.

Merkezi Nadiler

1. Alambuşa: Bir bariyer ya da sınırı işaret eder. Omurganın kökünden ya da rektumun ucuna doğru giden kök çakranm merkezinden akar ve dışkılama organlarına prana sağlar. Deliği anüstür. Kök ya da toprak çakrası ile ilişkilidir, apana ile bağlantılıdır.

2. Kuhu "Saklı Olan ya da Yeni Ay": Omurganın kökünden, cinsel çakraya doğru ve ileri doğru penis ya da vajinanın sonuna dek akar, üreme organlarına ve bunun yanı sıra bunlarla bağlantısı olan üriner organlara prana sağlar. Cinsel organ ya da su çakrası ile ilişkilidir, apana ile bağlantılıdır.

3. Vişhodara "Herşeyin Taşıyıcısı olan": Omurganın kökünden göbek çakrasına ve mideye doğru akar; sindirim sistemine prana sağlar. Deliği göbektir. Göbek ya da ateş çakrası ile ilişkilidir, samana ile bağlantılıdır.

4. Varıma "Herşeyi Kapsayan": Kozmik Boşluk Okyanusunu yöneten bir Vedik tanrıdır. Omurganın kökünden kalp çakrasma doğru akar ve tüm bedene prana sağlar, genelde bunu solunum, dolaşım ve yaşbezleri aracılığıyla yapar. Deliği deridir. Kalp ya da hava çakrası ile ilişkilidir, vyana ile bağlantılıdır. Bu nadi daha derin hisler ve kalbin bilişini tezahür ettirmemize yardımcı olur.

5. Sarasvati "Konuşma Tanrıçası": Gırtlak çakrasından dallanır, dilin ucuna dek gider ve buraya prana sağlar. Aynı zamanda genel olarak ağız ve gırtlağı kaplar. Gırtlak veya eter çakrası ile ve udana ile ilişkilidir. İsmin de işaret ettiği üzere bu nadi konuşma gücü, bilgelik ve mantra verir.

6. Suşumna "Çok Saadet Dolu Olan": Omurganın kökünden ya da kök çakranm kökünden, başın tepesine dek gider. Aynı zamanda omurgayı, beyni, sinir dokularını canlandınr, kemikleri destekler. Üçüncü göz bölgesinde, diğer Nadilerin enerjisini toplar, özellikle de sekiz sağ-sol hâkim nadinin-kini. Beş prana içinde prana ile bağlantılıdır.

Nadilerin Yerleri Bedenin, baş üstünde yedi deliği vardır;
sağ ve sol burun delikleri,
sağ ve sol kulaklar,
sağ ve sol göz ve ağız.

Bunlara yedi rişi ya da yedi bilge denir; çünkü bunlar bize rehberlik eden yetilerdir. Bunlara aynı zamanda yedi prana da denir; çünkü prananın değişik biçimlerini yönetirler, ayrıca yedi güneş (Aditya) de denir; çünkü çeşitli aydınlanma biçimlerine izin verirler. Bunların aynı zamanda gurusu Brihas-pati (konuşma) olan tanrılar ya da devalar olduğu söylenir.

Altta iki delik vardır, idrar yolu ve anüs. Bunlann guru-sunun Şukra (üreme) olan şeytanlar ya da asuralar olduğu söylenir. Göbek boyunca, on delik vardır. Başın tepesindeki nokta onbirincidir ve akıl ya da şuur ile ilişkilidir. Bunlar on dört nadiyi oluşturur. Ayak ve el nadilerinin eller ve ayaklar sayesinde dışsal dünyaya açılımları vardır. Derinin kendisi tüm bedenin açılımıdır. Bunlar da on dört nadinin kalanını oluşturur. Tüm bu on dört nadi desteklediklerı bedendeki farklı deliklerdir. Omurganın kökünden doğarlar. Sadece suşumna ve alarrıhuşa direkt olarak kök çakradan doğar. Diğerleri merkezin küçük üçgeninden doğar. Sadece spritüel uyanış durumunda, prana direkt olarak suşumnaya girer, Yoksa çevredeki on iki nadide kalır, ida-pingaia hâkimiyeti ve bunlann sol ve sağ taraf hâkimiyeti altındadır. Enerjimiz genelde suşumnadan ve sarasvatiden yükselir. Alambuşa ve kuhu tarafından aşağı doğru tükenir.

Saf prana suşumnadan yükselir; tortulu prana ise alambuşa sayesinde dağıtılır. Pingala ve idanın birbiri çevresinde spiral şeklinde sağ ve sol burun deliklerinden hareket ederek aysal ve güneşsel kuvvetleri bir çakradan diğer bir çakraya taşıması gibi, pavaşvini ve şankhini de sol ve sağ kulaktan hareket eder, puşa ve gandhari sağ ve sol gözden, yaşavati ve hastijihva ise bedenin sağ ve sol yanlarından hareket eder. Bu sekiz kanal genelde birbiri ile ilişkilidir ve birlikte faaliyet gösterir. Prana sağ yanda pingala boyunca akarken, genelde ilgili kanallar sayesinde sağ kulakta, sağ sağ gözde ve bedenin sağ tarafında da bulunur. 1da boyunca akarken ise, aynı zamanda sol kulak, sol göz ve bedenin sol tarafmdadır.

Beş duyunun da kendi kanalları vardır:
Duymak için, sağ ve sol kulağı (payaşvini ve şankhini);
dokunmak için, deri (varuna);
görmek için, sağ ve sol göz (puşa ve gandhari); tatmak için dil (sarasvati) ve koklamak için sağ ve sol burun deliği (pingala ve ida).

Beş fiil organının da kendi kanalları vardır; bunlar
konuşma (sarasvati),
eller ve ayaklar (yaşaswati ve hastijihva),
ürogenital organlar (kuhu) ve
anüstür (alambuşa).

On Dört Nadinin Tedavisi Nadileri tedavi etmenin en iyi yolu her birinin farklı delik ya da ağızlarını tedavi etmektir, keza bunlar enerjinin alınması ve iletimi için ana bölgelerdir. Bu tedavi, masaj, sıcak terapisi (ham pamuk yakımı gibi) ya da şifalı bitki ve yağların uygulanması olabilir.

Prana, kanallar boyunca hareket eder, bedenin içine ve dışına doğru gelerek bu farklı kanalları yaratır. Bu kanalların yaratımıyla, hepimiz tüm pranaları etkileyebiliriz ve bedenle aklı canlandırabiliriz. Suşumna, başın tepesine baskı

uygulanarak, baş derisine masaj yapılarak veya şifalı bitki ve yağ sürülerek tedavi edilebilir. Brahmi Yağı (hindistancevizi baz yağı üzerine hazırlanmış gotu kola), suşumna ve baş merkezini kayganlaştıran ve tonlandıran özel bir karışımdır.

Kulak kanalları (payaşvini ve şankhini) kulağın memesine bastırılarak ya da kulağa masaj uygulanarak uyarılabilir. Kulağın açıldığı yere yapılan yağ masajı ile tonlanabilir. Brahmi yağı bunlar için de çok iyidir.

Göz kanalları (puşa ve gandhari) göz çevresindeki noktalara bastırılarak, özellikle de gözlerin orta üstündeki noktaya bastırılarak uyarılabilir. Yağlar ve şifalı bitkilerin göze uygulanması da faydalıdır. Bunların en iyisi trifala gheedir. Gözler ayrıca üçüncü göze baskı uygulama ya da yağ sürme ile de dengelenir ve uyarılır, özellikle sandal ağacı macunu ve sandal ağacı yağı kullanılırsa.

Burun kanalları (pingala ve ida), sağ ve sol burun deliklerinin noktalarına anlık baskı uygulandığında uyarılabilir. Aynı zamanda alternatif burun deliği nefesi ve nasya terapileri (genel olarak hintkamışı), aromaterapi (kafur, nane ve tarçın gibi baharatlı kokular) ile de tedavi edilebilir. Bu iki kanal elbette tedavideki en önemli kanallardır; çünkü nefes sayesinde bunlarla direkt olarak başa çıkabiliriz.

Ayaklar ve ellerin kanalları (yaşasvati ve hastijihva) belki de tedavideki en önemli ve dışsal olarak müdahale edilebilen en kolay kanallardır. Bunlar sayesinde tüm bedendeki pranik akışı dengeleyebiliriz. Bu iki nadi, çeşitli daha küçük ya da ikincil çakra ya da nadi merkezleri ile de ilgilidir, bu çakralardan eklemlere (omuzlar, dirsekler, bilekler ve eller, kalça, dizler, bilekler ve ayaklar) yayılırlar. El ve ayaklara ve özellikle eklemler 1 bölgesindeki uzuvlara yapılan masaj ile tedavi edilirler. Ayak ve el merkezine, el ve ayak parmaklarının uçlarına baskı uygulanması da faydalıdır. Avuç içlerine ve ayak tabanlarına uygulanan şifalı bitkiler ve yağlar da işe yarar. Dil kanalı (sarasvati) için boyun ve gırtlağa şifalı bitkiler ve yağların uygulanması tedavi edicidir. Hintkamışı ghee özellikle iyidir. Damağa dili yerleştirmek sarasvatinin suşumna ile bağlanmasında yardımcıdır. Tüm beden kanalı (varuna) genel vücut masajı ile ve de-rive, özellikle de kalp bölgesinin arka yakınına şifalı bitkiler ve yağların uygulanmasıyla tedavi edilir. Mide kanalı (visvodara) karna, göbek bölgesine yapılan masajın yanı sıra göbeğe (zencefil macunu gibi) şifalı bitki ve yağların uygulanmasıyla tedavi edilir. Sindirim sistemi için şifalı bitkilerin kullanımı da bir diğer yöntemdir.

Üreme kanalı (kuhu), apışarası ya da penisin üzerindeki noktaya yapılan masajla ve ayrıca üretraya (kadınlarda da) yağ uygulanmasıyla tedavi edilebilir. Brahmi yağı cinsel faaliyetlerin kontrol altına alınması için de iyidir.

Dışkılama kanalı (alambuşa), rektuma yapılan masajla ya da şifalı bitki ve yağların bu alanda kullanılmasıyla tedavi edilebilir. Alambuşa suşumnadan sonraki en önemli kanaldır. Burada vata, ilaçlı lavman (basti) ile tedavi edilir. Kanallar duyular, fiil organları veya bedendeki ilgili sistemler sayesinde ve aynı zamanda dallandıkları çakraların tedavi edilmesi ile tedavi edilebilir. İyi bir yöntem, bu kanalları görselleştirmek ve düşünce yoluyla bu kanallardan -kırmızı renkli veya turuncu renkte- prananm direkt geçişini yönlendirmektir. Nadileri ve nadilerden akan enerjiyi görselleştirmeyi öğrenmek pranayama ve pratyaharanın önemli bir yöntemidir. Kanallar aynı zamanda pranayama, görselleştirme ve kendilerine yönlendirilmiş prana akışı ile de tedavi edilebilir. Bu konuda daha fazla bilgi pranayama bölümünde vardır.

Naçliler: Ida, Pi7J.gala, Sushum1J.ii. Beden -hem fiziksel hem de "latif' beden- belli sayıda nilgiden (tam karşılığı kanallar, yollar, atar veya toplardamarlar, ama aynı zamanda "sinirler") ve çakra'dan (tam karşılığı çemberler, daireler, ama genellikle "merkezler" diye çevrilir) oluşur. Biraz basitleştirerek, dirimsel enerjinin bedeni "nefesler" biçiminde nilçillerden geçerek dolaştığı ve çakralarda da kozmik ve ilahi enerjinin örtük biçimde bulunduğu söylenebilir. Çok miktarda ni'igi vardır: "Bir aşvattha yaprağında her yöne doğru açılıp uzanan büyük ve küçük nagller gibi, bunlar sayılamaz."97 Yine de bazı sayılar ileri sürülür: 300.000,98 200.000,99 80.000,100 en çok da 72.000.101 Bunların 72'si özel bir öneme sahiptir. Hepsinin adı sayılmaz. Şiva Sarrıhiti'i 1 4'ünden söz eder, metinlerin çoğu ise 10'unu sayar: igi'i, 97 Trişihhibrahma7Ja Upanişad, 76. 98 Şiva Sairıhita, II, 14; Gorahsha Şataha, 13. 99 Gorahsha Paddhati, 12. 100 Trişihhibrahmara Upanişad, 67. 101 Hathayogapradı:pika, IV, 8; vb. 292 YOGA VE TANTRACIUK pil:ıgala (veya pingla), sushuml)ii, gandhari, hasticihva, püsii, yaşasvini, alambusha, hühuç ve şarrzhhinL ıoı Bu nagiler sırasıyla sol burun deliğine, sağ burun deliğine, brahmarandhra'ya, 103 sol göze, s;ğ göze, sağ kulağa, sol kulağa, ağza, cinsel organa ve makata. açılırlar. 1\uf8ff \ Bu nadilerin en önemlileri, tüm Yoga\tekhiklerinde en temel rolü • ! 1 \ oynayanları ilk üçüdür:

iga, pil)gala, sushuınui'ii' Biraz sonra iga ile ' ' 1 pil)gala çevresinde geliştirilmiş bazı isimleri vh çok karmaşık benzeştirme sistemini hatırlatacağız. Ama şimdiden sushuml)iının eşanlamlıları içinden bazılarını saptayabiliriz: b ralımana di, 105 mahiipatha ("Büyük Yol"), şmaşal)a (mezarlık), şambhavi (= Durga), madhyamarga ("Orta Yol"), şahtimarga (Şakti Yoluı06). Bunların içerdiği simgesellik sonra aydınlatılacaktır. Nagiler genelde çok kısaca betimlenir; bolca klişeye, kalıplaşmış formüllere rastlanır ve göreceğimiz üzere "gizli dil" de bunların anlaşılınasını iyice güçleştirir. İşte sushumuanın mistik yapısı üzerine temel metinlerden biri: "Meruı07 dağının dışındaki bir yerde onun solunda ve sağında iki kanal Shiras, 108 Shashi109 ve Mihira110 yer alır. Sushuml)a 1 02 Goraksha Şataka, 2 7, 28; öteki listelerde bazı isimler değişir; krş. örn. Trişikhibrahmaıia Upanişad, 70-75. 103 Brahmarandhra: Kafatasının tepesi -y.n. 104 Goraksha Şataka, 29-31; ama belli çeşitlerneler sözkonusudur: başka metinlere göre bazı nağıler topuklara dek ulaşır. 105 Hathayogapradipika, II, 46. 106 A.g.y. , III, 4. 107 Omurga. (Bu ve devamındaki 17 not kitabın çevirmeni Arthur Avalon'a [Sir john Woodroffe] aittir.) 108 Örn., Naçlıs. 109 Ay - solda ve feminen, ya da Shakti-rupa N adi Ida. 110 Güneş - sağda ve maskulen, ya da N adi Pinggala. 293 YOGA adı verilen yol ortadadır: (maddenin) üç temel Guı:ıas'ıı dan oluşur ve hem Ay, hem Güneş, hem de Ateş112 görünümüne sahiptir; tamamen Dhüstüram çiçeklerinden oluşmuş bu yol kanda'nın114 merkezinden kafaya kadar uzanır ve onun içinde Vacn1 adı verilen meghradan115 Kafaya kadar parlayarak uzanır. Onun116 içinde Citrini vardır: Sadece yoginlerin Yoga'sı tarafından erişilebilen Pranava'nınm parlaklığıyla parlar. Citrini örümcek ağının tellerine benzer ve omurganın merkezine yerleştirilmiş tüm lotusları delip geçer ve onun kendine ait biçimi saf idraktir.118 Citrini üzerine dizilmiş olan lotuslar sayesinde çok güzel gözükür. Içinde Brahmanaçli119 bulunur. Hara'nın120 ağzından başlayan bu kanalın son noktası Adideva'121dır. "O, 122 şimşekler silsilesi kadar güzel ve lotus ipliği kadar hoş tur. Bilgelerin zihinlerinde parlar. Aşırı derecede incedir; safbilginin uyandırıcısı; büyük mutluluğun vücut bulmuş hali ve gerçek doğası Bilinç'123tir. ııı Guı:.ıalar, Sattva, Racas ve Tamas adı verilen üç temel Guı:.ıa'dan oluşur. m Bir diğer deyişle dışarıdan içeriye doğru Sushum&#xfffd;a, Vacra ve Citrini'dir. m Dhatura fastous. ıı4 Tüm nac;lılerin çıkış noktası. Kanda=Ampul. ıis Penis. ıı6 Yani vacramn ve ayrıca dalaylı olarak da Sushum(ıa'nın içinde. 117 Oly! sesi. ıis Shuddhabodhasvarupa. Ondan saf olanlarca chana türetilir. (Shangkara) ıı9 Cinini'den ayn bir Nadi değil, tam tersine Citrini içinde bulunan kanaldır. 120 Şiva; burada Svayambhu-lingga. 121 Parama Bindu Brahmanagı yakınlarına ulaşır ama Adi-deva'nın kendisine yaklaşamaz. 122 Yani Cintini, Brahmanagi'nin iç kısmı. 123 Şuddha-bodha-svabhava. 294 YOGA VE TANTRAC!LIK Brahmadvara124 onun ağzında parlar. Bu yer leziz yemekler le süslenmiş bir bölgeye giriştir. Knot olarak bilinir ve aynı zamanda sushum!JCi ağzı olarak da anılır."125 Görüldüğü gibi, "latif" bir beden ve ;'mistik bir fizyoloji" sözkonusudur. Yine de okuduklarımızda "soyut" hiçbir yan yoktur; karşımızda kavramsallaştırmalar değil, fizikötesi deneyimleri ifade eden imgeler vardır. Metinler, erginlenmemiş bir kişide ncuj.ilerin "kirli" "tıkalı" olduğunu ve onları asanalar, pramayama ve mudralarla "anndırmak" gerektiğini ısrarla tekrar eder.126 I4a ve pi!Jgala hem iki "nefesi" hem de bedenin tüm mistik enerjisini taşır; onlar asla sadece basit "kanallar", "yollar", fizyolojik organlar değildir. Sammohana-tantra'ya göre, i4a Şakti'dir, pil;gala da Purusha'dır.127 Başka metinler !alana. (= i4a) ve rasananın (= pi! Jgala) sırasıyla eril tohumu ve dişil yumurtayı taşıdıklarını söyler.128 Ancak eril tohum Şiva ve ayla, kan da (genellikle "kadınların racas'ı"yla özdeşleştirilir) Şakti ve güneşle aynı özdendir 129 Kaı:ıhupada'nın Dohakosha yorumunda ayın erkeklik tohumımdan, güneşin de kadının yum urtasından doğduğu belirtilmiştir. 130 Zaten iga ve pi(?gala için en sık kullanılan isimler, gerek Hindu gerekse Budist Tantralarında, "güneş" ve "ay" dır. Sammolıana-tantra'da sol naçlinin yumuşak tabiatından ötürü "ay" sağ naginin de güçlü tabiatı nedeniyle 114 Brahman kapısı. 125 Sha[çahranirüpm;a, 1 -3; çev. Arthur Avalon (Sir john Woodroffe), The Serpent Power, s. 4-12. 126 örn. krş. Hathayogapradipiha, I, 58. 127 Alıntılanan, Sha[çahranirüpm;a. 128 Sadhanamala, Hevacra Tantra ve Herukta Tantra, alıntı yapan Dasgupta, Introduction to Tantric Buddhism, s. 1 1 9. 129 Gorahshasiddhantasamgraha, alımılayan Dasgupta, s. 1 72, dipnot 4. 130 A.g.y.&#xfffd; s. 1 72, dipnot 5. 295 YOGA "güneş" olduğu söylenir. Hathayogapradipika onları gündüz ve geceye benzetir ve bu zamansal simgeselliğin önemini biraz daha ileride göreceğiz. Ama iga ile pivga!anın prava ve apana'yı taşıdıklarını unutmamak gerekir; bunlardan birincisi Rahu (Ay'ı yutan Aşura), apana ise "zamanın ateşi"dir (Kalagni).131 Bu noktada simgeselliğin anahtarlarından birini bulmuş oluyoruz; belli başlı "nefesler" ve belli başlı "latif kanallar" aracılığıyla zaman yok edilebilir. Budist I antralarda sushumvaya avadhüti denk düşer ve bu "sinir" nirvanaya giden yol kabul edilir. Sadhanamala der ki:132 "Laiana (= iga) pracnayla (Hikmet), rasana da (= pivgaia) Upaya'yla (yol) aynı yaradılıştadır:

Avadhüti ise mahasukhanın (Yüce Mutluluk) merkezi olarak ortada kalır." Dohakosha yorumlarında avadhüti terimi "ateşten yaradılışıyla tüm günahları yakıp kül eden" olarak açıklanır. 133 Metinler sürekli şu motifi yineler: Orta yoldan ayrılmayın, sağ ve sol tuzaklarla doludur! "Güneş ve ay adı verilen iki kanadı kesin!"134 "Iki yandaki !alana ve rasanayı yok etmek gerek."135 "Ay (çandra) ve güneş (sürya) birbirine iyice karışınca, erdem ve erdemsizlik hemen yok olur". 136 "Orta yoldan gidilir ve sağ ile sol (yollara) hakim olunursa, Yüce Mutluluğa (mahasukha) erişilir."137 "Sağ ve sol tuzaktır."138 131 Kaı;ı.hupada'nın Dohakosha'sına elle düşülmüş şerh, alıntılayan Dasgupta, s. 1 73, dipnot 1. 1 3 2 Yay. Bhattaçharyya, ll, 448. 133 Alımılayan Dasgupta, s. 107. 134 Guı;ı.çl.arl'nin Çaryapada'sı, 4. 135 Kanı;ı.upada'nın Dohakosha'sı, 3. 13 6 Saraha. 137 Çarya 8, Kambalapada. 138 Çarya 37, Sarahapada. Tüm bu metinler ve daha pek çoğu için, bkz. P. C. Bagchi, Studies on the Tantras, s. 61 vd. 296 YOGA VE TANTRACILIK Bu simgeselliğin şu iki yönünü şimdilik akılda tutalım: 1) Vurgu belli başlı iki nefese, güneş ve ayla özdeşleştirilen praua ve apanaya yapılmaktadır; demek ki insan bedenine yönelik bir "kozmikleştirme" sözkonusudur; 2) Ama sadhaka'mn tüm çabası "ay" ve "güneş''i birleştirmeye dönüktür ve bunu başarabilmek için "orta yol"dan ilerler. Güneş-ay birliği simgeselliğinin çok yönlü ve karmaşık yapısını birazdan göreceğiz. Önce çalıraları da betimleyerek latif beden çözümlemesini taınaınlayalım.

Çakralar Hindu geleneğine göre, yedi önemli çakra vardır; bunlar altı sinir ağıyla ve sutura frontalis'le139 ilişkilendirilir.

1) Müladhara (müla = kök) kuyruksokumunda, makat ile üreme organları arasında bulunur. Dört taçyapraklı kırmızı bir lotus biçimindedir; yaprakların üzerine altın harflerle v, sh, ş ve s yazılmıştır. Lotusun ortasında toprak elementinin (prthivl) simgesi olan sarı bir kare bulunur; bunun da ortasında tepesi aşağı bakan bir üçgen vardır. Yoninin simgesi olan bu üçgene Kamarüpa denir; üçgenin tam merkezine svayambhü-lirhga (kendi başına var olan lirhga) yerleştirilmiştir, başı bir mücevher gibi parıldar. Kendi etrafında sekiz halka yaparak (bir yılan gibi) çöreklenmiş, şimşek kadar parlak Kur:ıçlalini uyur orada ve ağzıyla (veya başıyla) lirhgamn girişini kapar.Kuı::ıçlalini böylece brahmadvarayı140 ve sushumuaya geçiş yolunu tıkar. Mü!adhara çakra, maddenin yapışma, tutkunluk gücüyle, ataletle, sesin doğuşuyla, ko139 Daha eksiksiz bir betimleme için çakralar öğretisi konusunda en yetkili eser olan Satçakra nirüpana'ya başvurun, çev. Arthur Avalon. Ayrıca bkz. Not VI, 9. 140 "Brahman kapısı". 297 YOGA kuyla, apcına nefesiyle, tannlar arasında da lndra, Brahma, Qakını:, Şakti vb. ile bağıntılıdır.

2) Calamm:zçlala (çünkü tattvası jala, yani sudur) ve medhradhara (mei}hra = penis) olarak da bilinen svadhishthana çakra, erkek üreme organının dibinde yer alır (kuyruksokumu sinir ağı). Kırmızı-turuncu renkli altı taç yapraklı bir lotustur ve üzerlerinde b, bh, m, r, l harfleri yazılıdır. Lotusun ortasında Varul).a'yla mistik bağıntısı olan beyaz bir yarım ay vardır. Ayın ortasında bir bica-mantra, onun da merkezinde yanında tanrıça Çakinfyle birlikte Vishl).u. 141 Svadhishthana çakra su elementiyle, beyaz renkle, praı:za nefesiyle, tat alma duyusuyla, elle vb. bağıntılıdır.

3) Manipüra (mani = mücevherler; püra = kent) veya nabhishçhana (nabhi = göbek) bel bölgesinde göbek deliği bizasında yer alır (karın boşluğu sinir ağı). On taçyapraklı mavi lotus ve 0, <}. , rh, t, th, d, dh, n, p, ph harfleri. Lotusun ortasında kırmızı bir üçgen ve üçgenin üstünde bir boğanın üstüne oturmuş, yanında mavi renkte Lakını Şakti ile tanrı Maharudra. Bu çakra ateş elementiyle, Güneş, racas (aybaşı akıntısı) samana nefesi, görme duyusu vb. ile bağıntılıdır.

4**) Anahata** Canahahata şabd iki nesneye dokunmadan çıkartılan bir ses, başka bir deyişle "mistik bir ses"tir); praı:ıa ve civatmanın merkezi olan kalp bölgesi. Kırmızı renk. Altın renginde on iki taç yapraklı lotus

(k, kl:y., g, g vb. harfleri). Ortada "Süleyınan'ın mührü" tarzında üstüste bindirilmiş duman rengi iki üçgen, bunun ortasında altın rengi bir başka üçgen, onun içinde parlak bir lirhga. Iki üçgenin üstünde Kakini Şakti'yle (kırmızı renkte) birleştirilmiş İşvara bulunur. Anahata çakra hava elementiyle, dokunma duyusuyla, fallusla, devinim gücüyle, kan dolaşımıyla vb. bağıntılıdır.

5) Vişuddha çakra (temizlik, arılık çakra'sı): gırtlak bölgesi Commgayla omurilik soğanının birleştiği yerdeki gırtlak ve yutak sinir ağı), udana nefesinin ve bindu'nun merkezi. Kırmızı-kül rengi on altı taç yapraklı lotus (a, a, i, u, ü vb. harfleri). Lotusun içinde a.kaşa elementinin (esir, boşluk) simgesi olan mavi bir alan, ortasında içinde bir fil bulunan beyaz bir çember. Filin üstünde yarısı gümüş, yarısı altından Sadaşiva'yı tutan bıca-mantra (Hang) duruyor; tanrının yarısının gümüş yarısının altın olmasının nedeni, erdişi (androjin) yönüyle tasvir edilmesidir (ardha-na.rlşvara). Bir boğanın üstüne oturmuş, çok sayıdaki elinde kendine özgü bir sürü nesne ve alarnet taşıyor (vacra, üç uçlu mızrak, çan vb.). Bedeninin yarısı on kollu ve beş suratlı (her biri üçer gözlü) Sada Gaurfyi oluşturuyor. Visuddha çakra beyaz renkle, Esir (akaşa), ses,

deri vb. ile bağıntılıdır. 6) Acna. (= emir, buyruk) çakra, kaşların arasındadır (oyuk pleksüs). İki taçyapraklı beyaz lotus, h ve ksh harfleri. Bilişsel yetilerin merkezi; buddhi, ahaf[lküra, manas vel) "latif' hallerinde indryalar (= duyular). Lotusun içinde tepesi aşağı dönük beyaz bir üçgen vardır (yon i simgesi); üçgenin ortasında itara ("öteki") adı verilen, yine beyaz bir limga. Paramaşiva'nın merkezi burasıdır. Blca-mantra, O/'dur. Buranın koruyucu tanrıçası Hakini'dir; altı suratı, altı kolu vardır ve beyaz bir lotusun üzerine oturmuştur. **7) Sahasrara çakra**: Başın, bin taçyapraklı, ters dönmüş bir lotusla gösterilen tepesindedir (sahasra = bin). Brahmasthana, brahmarandhra, nirvanaçakra vb. isimler de alır. Taçyapraklar SO harili Sanskrit alfabenin tüm olası telaffuzlarını (50x20) taşır. Lotusun ortasında içinde bir üçgen bulunan dolunay vardır. Tantra sadhanasının hedefi olan Şiva ve Şakti'nin nihai birleşmesi (unmanl) orada deneyimlenir. Kuı::ıçlalını: de altı aşağı çakra'dan geçtikten sonra oraya açılır. Sahasra.ra'mn bedensel düzleme ait olmaktan çıktığını, aşkın düzlemi yansıtmaya başladığını belirtmek gerek -zaten bu nedenle genellikle "altı çakra" öğretisinden söz edilir. Daha önemsiz başka çakralar da vardır. Örneğin müladhara ile svadhishthana arasmda yonisthana bulunur; burası Şiva ile Şakti'nin bir araya geldiği yüce mutluluk yeridir ve kamarupa diye de anılır (müladhara gibi). Arzunun kaynağı ve tensel düzlemde sahasrarada sonucuna ulaşacak Şiva-Şakti birleşmesinin erken bir habercisidir. Acfıa çakranın yanıbaşmda idrak işlevleriyle ve bazı Yoga deneyimleriyle ilişkili manas çakra ve soma çakra bulunur. Yine iicfiii çakranın yanında "latif' bedeni ve "fiziksel" bedeni ürettikleri varsayılan yedi "nedensel biçim"in merkezi olan karana-rüpa bulunur. Son olarak da başka metinlerde, çakraların arasmda yer alan veya onlarla özdeşleşmiş belli sayıda adharadan (=destek, zarD söz edilir. Budist Tamralarda sadece dört çakra bilinir; bunlar sırasıyla göbek, kalp, gırtlak bölgelerinde ve beyin zarının sinir ağında bulunur. En önemlisi olan bu sonuncu çakra'ya ushrhisha-kamala (kafa lotusu) adı verilir ve Binduların sahasrarasma denk düşer. Üç kaya (beden), aşağıdaki üç çakra'da yer alır: nirmarha-kaya göbek çakra'smda, dharmakaya kalp çakra'smda, sambhoga-kaya boğaz çakra'sındadır. Ama bu çakralarm sayısına ve yerlerine ilişkin anormallikler ve çelişkilerle karşılaşılır Hindu geleneklerinde olduğu gibi, çakralar mudralarla ve Tanrıçalarla birleştirilmiştir: Locana, Mamakı:, Pandara ve Tara (Şrisamputa144). Hevacra-tantra dört çakra'yla ilişkili olarak uzun bir "dörtleme" listesi verir: dört tattva, dört arhga, dört "an", dört soylu hakikat (arya-sattva) vb

Kundalini Kundalini'nin bazı yönlerine daha önce değinmiştik; o hem bir yılan, hem bir tanrıça hem de bir "enerji" biçiminde betimlenir. Hathayogapradipika (III. 9) Kur.ı.çl.alını:'yi şu sözlerle tamtır: "Kuçilangi (vücudu eğri), Kur.ı.çl.alini, Bhujangi (dişi yılan), Şakti, İşvari, Kur.ı.çl.ali, Arundhati - tüm bu terimler eşanlamlıdır. Nasıl ki bir kapı anahtar Bu arada birçok T:mtra okulunun kuçlalını simgeselliğini zıtların birliğini ifade etmek için kullanmadığını da unutmayalım. la açılırsa, yogin de kurtuluş (muhti) kapısını Hatha Yoga sayesinde hwhgalinl'yi serbest bırakarak açar."Uyuyan tanrıça, guru'nun kerametiyle uyandırılınca, tüm çahralar hızla katedilir. Şabdabrahman'la, O/'la özdeşleştirilen Kwhçlalini, tüm tanrı ve tanrıçalann vasıflarını kendinde toplar Bir yılan kılığında1 tüm yaratıklarınısı gövdelerinin ortasında oturur (dehamadhyaya) Kurhgalini, Paraşakti biçiminde gövdenin tabanında kendini gösterirısı (adhara); Paradevata biçiminde ise adharanın merkezinde bulunan, naçiilerin içinden çıktığı düğümün ortasına yerleşir. Kwhgalinl, prai.za'nın serbest bıraktığı sezginin {manas) gücüyle sushumı.zanın içinde hareket eder: "Iğne ipliği nasıl taşırsa, o da sushumı.zamn içinde öyle taşınıp götürülür." Asanalar ve humbhahalarla uyandırılır; "o zaman prai.ıa Boşluk (şunya [the Void]) içinde özümsenip yutulur"ıss_ Kurhgalini'nin uyanışı çok şiddetli bir ısı yaratır ve çahralann içinden geçip ilerlemesi bedenin alt kısmı ceset gibi buz kesip hareketsiz kalırken, humçialini'nin geçtiği kısmın yakıcı hale gelmesiyle kendini gösterir. Budist Tantralar hwhgalini'nin yakıcı niteliğini, ateş gibi oluşunu daha da açık bir biçimde vurgular. Budistlere göre, Şakti (Candali, Qombı, Yoginı, Nairarnani vb. diye de adlandırılır) nirmari?akayada (göbek bölgesi) uyuklar; bu bölgede boddhiçita yaratılarak uyandırılır ve bu uyanış "büyük bir ateş" duyumsanmasıyla kendini gösterir. Hevacra-tantra, "Çal)çlalı. göbekte yanar" der ve her şey yanınca Calında bulunan) "ay"dan aşağı nektar damlaları döküldüğünü söyler. Guficaripada'nın bir ilahisi, söz edilen görüngüyü şu örtülü sözlerle ifade eder: "Lotus ile yıldırım ortada buluşurlar ve onlar birleşince Candalı tutuşur. Bu tutuşmuş ateş Qombi'nin evine ulaşır; Ay'ı alının ve suyu boca ederim. Ne o şiddetli ateş, ne de duman kalır -ve Meru Dağı'nın tepesinden göğe girilir."157 Bu simgesel söz dağarının anlamları üzerinde ileride yeniden duracağız. Ama şimdiden bir olguyu akılda tutalım: Budistlere göre gizli güç göbek bölgesinde uykuda bulunur; Yoga uygulanarak tutuşturulur ve bir yangın gibi iki üst çakra'ya (dharma ve sambhoga) yayılır, onların içine girer, ushrıilsha-kamala'ya (Hinduların sahasril.rasına denk düşer) ulaşır ve yoluna çıkan her şeyi "yaktıktan" sonra,

nirmari1.a-kayaya geri döner. 158 Öteki metinler bu sıcaklığın cinsel enerjinin "aşkın dönüşümü"yle sağlandığını belirtir.159 Kuriwjahnı (veya Candall.) ile ateş arasındaki ilişkiler, kwi?çlalinf'nin çakralardan geçerek yükselmesiyle "içsel ısı" üretimi şimdiden vurgulanmaya değer olgulardır. Bazı mitlere göre Tanrıça Şakti'nin tüm tannların ateş enerjileri aracılığıyla yaratıldığı hatırlanacaktır. Diğer yandan "içsel ısı" üretiminin, en gelişkin haline Şamanizm'de ulaşan çok eski bir "büyü" tekniği olduğu bilinmektedir. Başat deneyiminin - kumçlalini'nin yükselmesiyle tutuşturulan "ateş"- manevi içeriği büyüveya Şamanizm'den bambaşka bir düzlemde yer alsa da, Tantracılığın da bu evrensel büyü geleneği içine oturduğunu hemen belirtelim. Zaten yine bu "içsel ısı" üretimi konusunda, bazı Himalaya uygulamalarında bulgularran Tantracılık-Şamanizm ortak yaşamını inceleme fırsatını da bulacağız. Söz ettiğimiz tüm disiplinlerin şart koştuğu manevi hazırlık yapılmaksızın kıırh□alin!'yi uyandırmak olanaksızdır. Ama fiili uyanış ve çakralardan geçiş, temel unsuru özel bir beden duruşu (ilsana, mudra) sayesinde solumayı durdurmak (kumbhaka) olan bir teknikle tetiklenir. Nefes alıp vermeyi durdurmak için en sık kullanılan yöntemlerden biri khecarimudra tarafından önerilendir: dilin ucunun geriye, gırtlağa doğru götürülmesi sayesinde nefes borusunun ağzının tıkanması. 160 Bu şekilde yol açılan bol tükürük salgılanması göksel ölümsüzlük sıvısı (amrta), dilin kendi eti de "yenilen inek eti" diye yorumlanır 161 "Fizyolojik bir durum"a ilişkin bu simgesel yorum oldukça ilgi çekicidir. Yoginin "aşkınlığa" katılmaya başladığı ifade edilmeye uğraşılmakta, yoginin Hindu'nun en katı yasağını (inek eti yemek) ihlal ettiği, yani artık koşullanmamış olduğu, bu dünyada bulunmadığı ifade edilmekte; dolayısıyla yogin göksel ölümsüzlük sıvısının da tadına bakabilmektedir. Bu anlattığımız khecarimudramn bir yönüdür sadece; nefes borusunun ağzının dille tıkanmasına ve bunun sonucunda solumanın durmasına cinsel bir uygulamanın da eşlik ettiğini göreceğiz. Buna geçmeden önce, kurh□alini'nin bu şekilde uyandırılışının alıştırmanın başlangıcından başka bir şey olmadığını belirtelim; yogin bir yandan kwıı□alini'yi orta "yol"da (sushumı:ıa) tutmaya, diğer yandan da onu çakralardan geçirerek başın tepesine kadar tırınandırmaya çabalamaktadır. Ama Tantracı yazarların bile belirttiğine göre, bu çabaların başarıyla taçlanmasına çok ender rastlanır. Işte Tarahha□uj.a'dan bilmece gibi bir metin (buna Tantrasara'da da rastlanır): "Içilir, yeniden içilir, yere yığılmcaya kadar içilirse ve ayağa kalkıp yeniden içmeye başlanırsa, yeniden doğum döngüsünün ebediyen dışına çıkılır."Nefes alıp vermenin tamamen durdurulması sırasında yaşanan bir deneyimdir bu. Yorumda şöyle deniyor: "Saççakra sadhananın (= çokraların içine girilmesi) ilk aşamasında mürit soluğunu, çokraların her birinde yoğunlaşma ve meditasyon gerçekleştirebilecek kadar uzun süre tutamaz. Dolayısıyla hıılfu]alini'yi de sushumvii içinde, kıımbhakamn (solumanın durdurulması) elverdiğinden daha uzun süre tutmayı başaramaz. Bu nedenle göksel ölümsüzlük sıvısı (çeşitli biçimlerde anlaşılabilir, en çok öne çıkan anlam, nefes borusunun ağzının tıkanmasının yol açtığı bol tükürük salgısıdır) içtikten sonra yere -yani toprak elementini temsil eden muladhara çakra'ya- düşmek zorunda kalır. Mürit bu temrini birçok kez yinelemelidir ve onu sürekli uygularsa yeniden doğum döngüsünün nedenlerini yok eder."

Bedeninizi ödüllendirin 3: Nadi Shodhana nefes tekniği uygulama

Nadi Shodhana Nefes Tekniği, Kanal Temizleme Nefesi olarak da bilinir ve ismini Sanskritçede kanal anlamına gelen Nadi ve arınma anlamına gelen Shodhana'dan alır. Bu nefes tekniğinin bilinen diğer ismi ise Dönüşümlü Burun Nefesi'dir çünkü uygularken bir burun deliğinden nefesi verip alırız, sonra aynı işlemi diğer burun deliğiyle yaparız.

Bu nefes tekniğinde hedefimiz bedeni ve zihni dengeye getirmektir. Bu dengenin nasıl sağlandığıyla ilgili önemli bilgilere bakalım birlikte…

Hint yoga kültüründe Prana, Japon kültüründe Ki, geleneksel Çin tıbbında Çi olarak bilinen yaşam enerjimizin bedenimizdeki kanallar içinden aktığına inanılmaktadır. Binlerce kanal olduğu söylenmekle birlikte ana kanallar İda, Pingala ve Şuşumna'dır. İda bedenin sol tarafında bulunurken yin / dişi / ay / sakin enerjiyi temsil eder. Pingala bedenin sağ tarafında bulunur ve yang / eril / güneş / aktif enerjiyi temsil eder. Şuşumna ise omurga hattı boyunca, bedenin ortasında bulunan ana enerji kanalıdır.

Bu konu nereye gidiyor dediğinizi duyar gibiyim. Şimdi bu bilgilerin nefesle olan bağlantısına geldik. Bedenimizde dolaşan İda Nadi sol burun deliğinde, Pingala Nadi sağ burun deliğinde son bulur. Nadi Shodhana nefes tekniği de, İda ve Pingala'yı, yani yin ve yang, dişi ve eril, ay ve güneş, sakin ve aktif enerjiyi dengeleyerek bedenimizi ve zihnimizi dengeye getirir.

Bu dengelenmenin gözle görülür birçok faydası vardır. Halsiz, üşengeç hissediyorsanız Nadi Shodhana nefes tekniğini uygulayarak enerjinizi yükseltebilir, konsantrasyonunuzu artırabilirsiniz. Zihniniz dolu olduğunda uykuya geçmekte zorlanıyorsanız bunu kolaylaştırabilir ve daha iyi uyumanıza yardımcı olabilirsiniz. Sinir sisteminizi rahatlatarak aktif zihni sakinleştirebilirsiniz.

Ben bu nefes tekniğini geçen sene egzama tedavisinin parçası olarak doktorumun önerisiyle her gün uygulamaya başladım. Etkileriyle de o zaman yakından tanıştım. (Dönüşüm için ilk adımı atın: Düzenli nefes ve meditasyon çalışması) Her sabah kalktığımda ve akşam yatmadan önce 10 tekrar yapıyordum. Başta tabii "Ne var ki bunda, ne faydası olacak?" diye düşünebiliyor insan. Ama hem eski kadim öğretilerin hem de bilimin bir bildiği var! Ben de her gün yapmaya devam ettikçe o stresli dönemimde çok faydasını gördüm. Güne daha sakin başlıyor, kafama taktığım şeylerin zamanla azaldığını ve bana eskisi kadar dokunmadığını gözlemliyor, yatarken de günü daha sakin kapatıyordum. Beni tanıyanlar bilir, normalde de sakinimdir zaten ama egzama tedavisi benim için fiziksel ve psikolojik olarak zorlayıcı bir süreçti. Nefes tekniğiyle sinir sistemini rutin olarak yatıştırmak, süreci daha sakin ve yapıcı bir şekilde geçirmeme destek oldu.

Hem teknik faydalarını bildiğim hem de kendimde sonuçlarını gördüğüm için diğer nefes tekniklerinin içinde benim için hep ayrı bir yeri olacak Nadi Shodhana'yı nasıl uygulayacağımız konusuna gelelim o halde…

Uygulamaya geçmeden önce

- Sandalyede veya koltukta omurganız dik olacak şekilde rahat bir oturuşa geçin. Sandalye veya koltuğa yaslandığınızda sırtınız geriye gidiyorsa sırtınızın arkasına bir minder koyarak dik duruşunuzu destekleyebilirsiniz. Dilerseniz yerde bağdaş kurarak ya da meditasyon minderi üzerine oturarak da yapabilirsiniz.

- Gözlerinizi çalışma sırasında kapatarak iç alanınıza daha rahat odaklanabilirsiniz. Fakat bu size iyi hissettirmezse gözlerinizi duvarda ya da yerde bir noktaya sabitleyerek de yapabilirsiniz.
- Burnunuzu çalışma öncesinde temizlemeniz faydalı olacaktır.
- Çalışma tamamlanmadan kendinizi iyi hissetmediğiniz bir nokta olursa, çalışmayı daha öncesinde de sonlandırabilirsiniz.

Nadi Shodhana Nefes Tekniği uygulama rehberi

- Yazının başında bahsettiğim gibi her nefes alma-verme döngüsünde tek burun deliğini kullanacağız. Bu sebeple el parmaklarımızla burun deliklerinden birini dönüşümlü olarak kapatmamız gerekiyor.
- Burun deliklerinizi boşluk kısmından değil de kıkırdak kapakçıkların burun kemiği ile birleşme çizgilerine nazikçe bastırarak kapatmanız yeterli olacaktır. Çok fazla bastırmayın, yoksa açık olan burun deliğini de dolaylı olarak daraltmış olursunuz.
- Sağ elinizle yapacaksanız baş parmağınızı sağ burun deliğini kapatmak için, yüzük parmağınızı (dördüncü parmak) sol burun deliğini kapatmak için kullanın. Bu esnada işaret ve orta parmağınızı destek amaçlı alnınıza dayayabilir; bu size rahat gelmezse serbest bırakabilir veya avucunuzun içine kapayabilirsiniz. Eğer sol elinizle yapacaksanız da bunun tam tersini uygulayabilirsiniz. Uygulama sırasında bir eliniz yorulduğu zaman diğer ele geçerek de ilerleyebilirsiniz.
- Sağ ve sol burun deliğinden nefes verip almayı denerken iki tarafın farklı açıklıkta olduğunu farkedebilirsiniz. Bu normal bir durum endişelenmeyin. Eğer sağ veya sol burun deliğinizde tıkanıklık varsa, çalışmayı yaparken o tarafa geldiğinizde boşta olan elinizle burun deliğinizin yan tarafından yüzünüzü dışarı doğru gerdirin. Daha rahat nefes aldığınızı farkedeceksiniz.
- Hazırsanız önce iki burun deliği de açıkken nefes alın, nefes verirken baş parmağınızla sağ burun deliğinizi kapatın ve sol burun deliğinden nefes verin.
- Sol burun deliğinden nefes alın. Nefes verirken sol burun deliğinizi yüzük parmağınızla kapatın ve sağ burun deliğinden nefes verin.
- Ve şimdi sağ taraftan nefes aldığınızda bir turu tamamlamış oluyoruz. Bundan sonrasında da aynı şekilde devam edin.
- Aklınızda kolay kalması açısından bir burun deliğinden nefes verip, aynı burun deliğinden nefes alıyoruz. Sonra bu tarafı kapatıp, diğer burun deliğinden nefes veriyoruz ve alıyoruz.
- Bu şekilde ilerleyerek isterseniz süre tutup 3 dakika ile başlayabilirsiniz. Ya da turları sayarak 10 tur yapabilirsiniz. Size kolay zor gelmesine göre süreyi kısaltıp uzatabilirsiniz. Verdiğim bu süreler başlangıç için oldukça uygun.
- Çalışma sırasında nefes verişlerinizin süresini alış süresinden uzun tutmayı araştırabilirsiniz. Bunu gerçekleştirmek için ekstra stres yaratmayın fakat nefes veriş süreniz uzun olduğunda bilin ki sakinleşmenizi destekleyecek. Birazdan vereceğim bilgiyle bilimsel nedenini de açıklayacağım.
- Çalışmaya başlarken sol burun deliğinden nefes vererek başlamıştık. Çalışmayı tamamlarken de sol burun deliğinden nefes vererek bitirin.

Son yönlendirmemin spiritüelliğin ötesinde bilimsel bir açıklaması var. Bedenle beyin tarafları çapraz çalışır. Yani vücudun sol tarafı beynin sağ lobu ile, vücudun sağ tarafı beynin sol lobu ile ilişkilidir. Çalışma başında ve sonunda sol burun deliğini kullanarak beynin sağ lobunu kullanıyor ve parasempatik sinir sistemini aktif hale getirmiş oluyoruz. Buna ek olarak nefes vermek yine parasempatik sinir sistemini aktifleştiriyor. Parasempatik sinir sistemini aktifleştirmek ne işimize yarıyor derseniz de, bu çalışmadaki

ana amacımız olan sinir sistemimizi rahatlatmamızı sağlıyor. Yani biz çalışma başında ve sonunda sol burun deliğimizden nefes vererek beynimize “Sakinleşebilirsin, her şey yolunda!” mesajını gönderiyoruz!

Nadi Shodhana’nın nimetlerinden faydalanmak için tek yapmamız gereken uygulamak! Siz de sabah ve akşam rutininiz haline getirebilir, yoga ve meditasyon çalışmalarınız öncesinde bedeninizi ve zihninizi çalışmaya hazırlamak için kullanabilir ya da günün dilediğiniz zamanı sinirli halinizi yatıştırmak, konsantrasyonunuzu artırmak, enerjinize kavuşmak için kullanabilirsiniz. Sonbaharda dilediğiniz her zaman dengelenmek için kullanabileceğiniz bu pratiği öğrenmek, kendi iyiliğiniz için atabileceğiniz en etkili ve kolay adımlardan biri olacaktır.

Bir DNA ipliği, insanların algıladığı görünür ıĢıktan çok daha

küçüktür. En güçlü optik mikroskoplar bile bunu ortaya çıkaramaz çünkü

DNA, görünür ıĢığın en küçük dalga boyundan yaklaĢık 120 kat daha

dardır.5

Bir hücrenin çekirdeği, bir toplu iğne baĢının 2 milyonda birine eĢit

88• Kozmik Yılan

hacimdedir. DNA'nın iki yarda ipliği, kendi üzerine sonsuz bir Çekilde kıvrılarak bu küçük hacme sığar, böylece efsanevi yılanlar gibi aÇırı uzunluk ile sonsuz küçüklüğü uzlaÇtırır.

Ortalama bir insan, bazı tahminlere göre 100 bin milyar hücreden oluÇur. Bu, bir insan vücudunda yaklaÇık 125 milyar mil DNA olduğu anlamına gelir; bu, Satürn ile GüneÇ arasındaki 70 gidiÇ-dönüÇ yolculuğuna tekabül eder. Bir Boeing 747 ile tüm hayatını en yüksek hızda uçarak geçebilir ve bu mesafenin yüzde birini bile kat edemezsin. KiÇisel DNA'nız dünyanın etrafını 5 milyon kez saracak kadar uzundur.6

Dünyadaki tüm hücreler -hayvansal, bitkisel veya bakteriyel olsunlar- DNA içerir ve hepsi, tuz konsantrasyonunun dünya çapındaki

okyanusunkine benzer olduğu tuzlu su ile doldurulur. Esasen deniz suyu olan Çeyi ağlar ve terleriz. DNA suda yıkanır ve bu da çift sarmalın Çeklini oluÇturmada çok önemli bir rol oynar. DNA'ların dört bazı (adenin, guanin, sitozin ve timin) suda çözünmediği için, merdivenin basamaklarını oluÇturmak üzere çiftler halinde birleÇtikleri molekülün merkezine kendilerini sıkıÇtırırlar; daha sonra çevreleyen su molekülleriyle temastan kaçınmak için sarmal bir yığın halinde bükülürler. DNA'nın burgulu merdiven Çekli, hücrenin sulu ortamının doğrudan bir sonucudur.7 DNA, tıpkı efsanevi yılanların yaptığı gibi

suyla birlikte gider.

DNA molekülü, dört bazla birbirine bağlanan iç içe iki Çeritten oluÇan tek bir uzun zincirdir. Bu bazlar yalnızca belirli çiftlerde eÇleÇebilir - A ile T, G ile C. Bazların baÇka bir Çekilde eÇleÇtirilmesi, tek tek atomlarının diziliÇi nedeniyle imkansızdır: A sadece T, G ile bağ yapabilir.

Bu, iki Çeritten birinin diğerinin arkadan öne kopyası olduğu ve genetik metnin çift olduğu anlamına gelir: ġeritlerden birinde kesin bir yönde okunan bir ana metin içerir. transkripsiyon enzimleri ve tersine çevrilmiÇ ve çoğunlukla okunmayan bir yedek metin.

Ġkinci Çerit iki temel rol oynar. Onarım enzimlerinin hasar durumunda ana metni yeniden oluÇturmasını sağlar ve hepsinden önemlisi genetik mesajın kopyalanması için mekanizma sağlar. Ġki ayrı ve tamamlayıcı Çerit elde etmek için, daha sonra çoğaltma enzimleri tarafından çift Çerit halinde yeniden oluÇturulabilen bir fermuarın fermuarını açar gibi çift sarmalı açmak yeterlidir. Sonuncusu yalnızca bir A'yı a T'nin karÇısına ve bunun tersini ve bir G'yi bir C'nin karÇısına yerleÇtirebildiğinden ve bunun tersi olduğundan, bu, aynı olan iki ikiz çift sarmalın oluÇumuna

yol açar.

90• Kozmik Yılan

aslına saygılar. Bu nedenle ikizler, tıpkı eski mitlerin belirttiği gibi, yaĢamın merkezinde yer alır ve yılansı bir formla iliĢkilendirilirler. Bu kopyalama mekanizması olmadan bir hücre asla kendini kopyalayamaz ve yaĢam olmazdı.
DNA, yaĢamın bilgi molekülüdür ve özü, efsanevi yılanlar gibi hem tek hem de çift olmaktan ibarettir.

DNA VE ÇOĞALTMA MEKANĠZMALARI tüm canlılar için aynıdır. Bir türden diğerine değiĢen tek Ģey harflerin sırasıdır. Bu sabitlik, dünyadaki yaĢamın kökenlerine kadar uzanır. Biyolog Robert Pollack'e göre: "Gezegenlerin yüzeyi birçok kez değiĢti, ancak DNA ve replikasyonu için hücresel makine sabit kaldı. Schrödingers 'aperiyodik kristal' DNA'nın kararlılığını abarttı: hiçbir taĢ, hiçbir dağ, hiçbir okyanus, hatta üzerimizdeki gökyüzü bile bu kadar uzun süre boyunca sabit ve sabit kaldı; Cansız hiçbir Ģey, ne kadar karmaĢık olursa olsun, DNA ve onun replikasyon mekanizmasının bir arada var olduğu zamanın çok küçük bir bölümünde değiĢmeden hayatta kalamaz.‖8
YaklaĢık 4,5 milyar yıl önce, varlığının baĢlangıcında, Dünya

gezegeni yaÇam için elveriÇsiz bir yerdi. ErimiÇ bir lav ateÇ topu olarak yüzeyi radyoaktifti; suyu o kadar sıcaktı ki, sadece yoğuÇmasız buhar halindeydi ve solunabilir oksijenden yoksun atmosferi siyanür ve formaldehit gibi zehirli gazlar içeriyordu.

YaklaÇık 3 9 milyar yıl önce, dünya yüzeyi erimiÇ magmanın üzerinde ince bir kabuk oluÇturacak kadar yeterince soğudu. Garip bir Çekilde, yaÇam ve dolayısıyla DNA, bundan sonra nispeten hızlı bir Çekilde ortaya çıktı. Bilim adamları 3.85 milyar yıllık tortul kayaçlarda biyolojik aktivite izleri buldular ve fosil avcıları 3.5 milyar yıllık gerçek bakteri fosilleri buldular.

Dünyadaki yaÇamın ilk 2 milyar yılı boyunca, gezegende yalnızca oksijenin zehir olduğu anaerobik bakteriler yaÇıyordu. Bu bakteriler suda yaÇadı ve bazıları oksijeni dıÇarı atarken H2O molekülündeki hidrojeni kullanmayı öğrendi. Bu, yeni ve daha verimli metabolik yollar açtı.

Mitler ve Moleküller •91

Atmosferin oksijenle kademeli olarak zenginleÇmesi, oksijen kullanabilen ve DNA'sını paketlemek için bir çekirdeğe sahip yeni bir hücre türünün ortaya çıkmasına izin verdi. Bu çekirdekli hücreler, bakteri hücrelerinden en az otuz kat daha hacimlidir. Biyolog Lynn Margulis ve Dorion Sagan'a göre: "Bakteriler ve çekirdekli hücreler arasındaki

biyolojik geçiG... o kadar ani ki, zaman içindeki kademeli değiGimlerle etkili bir Gekilde açıklanamaz."

O andan itibaren, bildiğimiz gibi hayat Gekillendi. Çekirdekli hücreler, algler gibi ilk çok hücreli varlıkları oluGturmak için bir araya geldi. Ġkincisi ayrıca fotosentez yoluyla oksijen üretir. Atmosferdeki oksijen yaklaGık yüzde 21'e yükseldi ve daha sonra yaklaGık 500 milyon yıl önce bu seviyede stabilize oldu - çok Gükür, çünkü oksijen yüzde birkaç daha yüksek olsaydı, canlılar kendiliğinden yanacaktı. Margulis ve Sagan'a göre, bu durum —tehlike ve fırsat, risk ve fayda arasındaki dengeyi korumaya yönelik bilinçli bir karar izlenimi veriyor.‖9

YaklaGık 550 milyon yıl önce, yaGam, yalnızca suda değil, karada ve havada da yaGayan çok çeGitli çok hücreli türlere, alglere ve daha karmaGık bitki ve hayvanlara dönüGtü. O zaman yaGayan tüm türlerden hiçbiri bu güne kadar hayatta kalamadı. Bazı tahminlere göre, yeryüzünde yaGamıG türlerin neredeyse tamamı çoktan yok olmuGtur ve Gu anda yaGayan 3 milyon ile 50 milyon arasında tür bulunmaktadır.10

92• Kozmik Yılan

DNA bir transfo ustasıdır. çiftleGme, tıpkı efsanevi yılanlar gibi.

Hücre temelli yaGam DNA'sı, soluduğumuz havayı, gördüğümüz manzarayı ve parçası olduğumuz canlıların akıllara durgunluk veren

çeĢitliliğini oluĢturdu. 4 milyar yılda, tamamen aynı kalırken,

hesaplanamaz sayıda türe çoğaldı.

"DNA çift sarmalı bir çift yılanı temsil ediyordu.
Resmi ters çevirerek, molekülün tamamen simetrik
olduğunu görebilirsiniz - çift sarmalın her bir yarısı,
tamamlayıcı yarısının sentezi için bir Ģablon görevi
görebilir" Wills'den(1991>P-) 37)-

ÇEKIRDEĞIN IÇINDE,DNA sarılır ve açılır,
kıvranır ve kıvrılır. Bilim adamları genellikle
bu uzun molekülün biçimini ve hareketlerini bir
yılanınkiyle karĢılaĢtırır. Moleküler biyolog Christopher Wills Ģöyle
yazıyor: "DNA'nın iki zinciri, ayrıntılı bir kur ritüelinde birbirinin
etrafına dolanmıĢ iki yılana benziyor."11
Özetle, I)NA suda yaĢayan ve hem son derece uzun hem de küçük,
tek ve çift olan yılan biçimli bir dönüĢüm ustasıdır.
Tıpkı kozmik yılan gibi.

Birçok Çamanik insanın yaÇamın yaratılıÇını tartıÇmak için "kozmik yılan"dan baÇka imgeler kullandığını, özellikle bir ip, bir asma, bir merdiven ya da cenneti ve dünyayı birbirine bağlayan göksel kökenli bir merdivenden bahsettiğini biliyordum.

Mircea Eliade, bu farklı görüntülerin, axis mundi veya dünyanın ekseni olarak adlandırdığı ve dünyanın her yerindeki Çamanik geleneklerde bulduğu ortak bir tema oluÇturduğunu göstermiÇtir. Eliade'ye göre, axis mundi Öteki Dünya'ya ve Çamanik bilgiye eriÇim sağlar; ġamanların yaÇarken kullanmayı baÇardıkları, normalde ölüler için ayrılmıÇ bir "paradoksal geçit" vardır ve bu geçit genellikle bir yılan ya da bir ejderha tarafından korunur. Eliade'ye göre Çamanizm, kiÇinin bu pasajı aÇmasına, eksene ulaÇmasına, onunla iliÇkili bilgiyi edinmesine ve onu geri getirmesine -çoğunlukla insanları iyileÇtirmesine- izin veren bir dizi tekniktir.12

Burada da DNA ile bağlantı açıktır. Moleküler biyoloji literatüründe, DNA'nın Çekli yalnızca birbirine dolanmıÇ iki yılanla değil, aynı zamanda çok kesin bir Çekilde bir ip, bir asma, bir merdiven veya bir merdivenle karÇılaÇtırılır - görüntüler bir yazardan diğerine değiÇir. Örneğin, Maxim Frank-Kamenetskii, "bir DNA molekülünde tamamlayıcı ipliklerin iki sarmaÇık gibi birbirinin etrafına dolandığını" düÇünür. Ayrıca, bilim adamları son zamanlarda kanser dahil birçok hastalığın DNA düzeyinde ortaya çıktığını ve bu nedenle

çözülebileceğini anlamaya baGladılar.13

Dünyanın ekseninin farklı temsillerini, kozmik yılana paralel bu görüntüleri keGfetmeye baGladım. Bir axis mundi kavramı, Amazon'un yerli halkları arasında özellikle yaygındır. Ashaninca, örneğin, bir —gök ipillnden bahseder. Gerald Weiss'in yazdığı gibi: —Campalar arasında, bir zamanlar Dünya ve Gökyüzünün birbirine yakın olduğuna ve bir kabloyla bağlı olduğuna dair bir inanç var. Yazara, inkfteca (kelimenin tam anlamıyla, "gökyüzü ipi") adı verilen, tuhaf basamaklı bir Gekle sahip bir asma, Dünya ve Gökyüzü'nü bir arada tutan kablo olarak

gösterildi.7Weiss'e göre bu asma, yirminci yüzyılın baGında Taulipang Kızılderilileri tarafından ilk etnograflardan biri olan Theodor Koch-Grünberg'e gösterilenin aynısıdır. Koch-Grinberg, çalıGmasında Taulipangs asmasının ustaca bir taslağını verdi.

"Liana (Bauhinia caulotretusj 'yerden göğe uzanan.'" Koch-Griinberg'den(1917, Cilt 2, Çizim IV).

Eksen mundi'nin en iyi bilinen varyantlarından biri, bir eksen etrafına sarılmıĞ iki yılanın oluĞturduğu caduceus'tur. En eski zamanlardan beri, bu sembolün Hindistan'dan Akdeniz'e kadar Çifa sanatıyla bağlantılı olduğu görülür. Çin'in Taoistleri, iki serpantin ve tamamlayıcı formun tek bir androjen hayati ilkeye dönüĞmesini simgeleyen yin-yang ile caduceus'u temsil eder:

Tuhaf bir Çekilde, Taulipanglar Guyana'da, Ashaninca'dan yaklaĞık üç bin mil uzakta yaĞıyorlar, yine de tam olarak aynı asmayı gökyüzü ipiyle iliĞkilendiriyorlar.

Batı dünyasında, caduceus, bazen modifiye edilmiĞ biçimde16, tıbbın sembolü olarak kullanılmaya devam etmektedir:

Perulu Amazon'daki Shipibo-Conibo arasında, axis mundi bir merdiven olarak temsil edilebilir. Ayahuasquero Josö Chucano Santos'un açıklamalarına dayanan aĞağıdaki çizimde, "gök merdiveni" kozmik anakonda Ronin ile çevrilidir (bkz. üst °f Sayfa
ġamanik bilgiye eriĞim sağlayan merdiven o kadar yaygın bir temadır ki Alfred M£traux ona —mesleğin sembolüll adını verir. Ayrıca Amazon

Çamanlarına kadar

96• Kozmik Yılan

Ayahasquero Jost Chucano Santos'un açıklamalarına
dayanan "gökyüzü merdiveni" çizimi.

"Büyünün tüm sırlarında ustalaÇmayı" "merdivenin ya da basamakların
ruhları" ile temasa geçerek öğrenirler.
M6traux ayrıca bu Çamanların —biçimi bir merdiveni çağrıÇtıran bir
asmadan hazırlanan bir demlemell içtiğine de iÇaret eder. etnobotanikçi
Richard Evans Schultes'in belirttiği gibi (bkz. sayfa 97).

BAĞLANTILARIN ÇOĞUBu noktaya kadar dünyanın kozmik yılan ve kalıp
ekseni arasında ve DNA'nın formla iliÇkili olduğunu bulmuÇtum. Bu,
Carlos Perez Shuma'nın bana söylediği Çeyle uyumluydu: Doğa
iÇaretlerle konuÇur ve dilini anlamak için

Mitler ve Moleküller •97

"Banisteriopsis caapi,Büyüleyici çift sarmallar halinde büyümeye meyilli bir
sarmaÇık, ayahuasca, yage, caapi olarak bilinen entheojenik [halüsinojenik] bir

iksirin ana bileĢenlerinden biridir. Samanyolu'na. 'Ayahuasca [ruhun asması'] olarak da bilinir.‖ (HowardRheingold alıntı.) Schultes ve Raffauf'tan (2992. s. 26).

()98• Kozmik Yılan

ġamanların öğrendiği doğa ruhlarının dili ve DNA'nın dili.

Ne yazık ki, Ģamanik dil üzerine çok fazla derinlemesine çalıĢma yok, Ģüphesiz, çünkü antropologlar bunu hiçbir zaman gerçekten ciddiye almamıĢlardır.19 Graham Townsley'nin Peru Amazon'daki Yaminahua ayahuasqueros Ģarkılarıyla ilgili son çalıĢmasında bir istisna buldum. Townsley'e göre, Yaminahua Ģamanları, halüsinasyonlarında gördükleri ruhları taklit ederek, onlarla iletiĢim kurmak için koshuiti adı verilen Ģarkıları öğrenirler. Bu Ģarkıların sözleri, Ģaman olmayan Yaminahualar için neredeyse tamamen anlaĢılmazdır. Townsley Ģöyle yazıyor: "Bu Ģarkılarda neredeyse hiçbir Ģey normal adıyla anılmıyor. Bunun yerine en absürt metaforik dolambaçlı ifadeler kullanılıyor. Örneğin, gece 'hızlı tapir' olur, orman 'yetiĢtirilmiĢ fıstık/balık 'peccaries/jaguar' olur. sepetler,' anakondalar 'hamaklar' vb.

Her durumda, diye yazıyor Townsley, mecazi mantık belirsiz ama gerçek bir bağlantıyla açıklanabilir: "Böylece balıklar beyaz yakalı pekari haline gelir, çünkü bir balığın solungaçlarının bu tür pekarilerin boynundaki beyaz çizgilere benzerliği vardır; jaguarlar 'sepet' haline gelir

çünkü bu özel gevĢek dokuma sepetin (wonati) lifleri jaguar iĢaretlerine tam olarak benzer bir desen oluĢturur.‖

ġamanların kendileri bu metaforların anlamını çok net bir Ģekilde anlıyorlar ve onlara tsai yoshtoyoshto, kelimenin tam anlamıyla "dil-bükme-bükme" diyorlar. Townsley bu ifadeyi "bükülmüĢ dil" olarak çevirir.

Büküm kelimesi iki ve ikiz ile aynı köke sahiptir. Twisted, teknik olarak "çift ve kendi etrafına sarılmıĢ" anlamına gelir.

Yaminahua Şamanları neden çarpık bir dilde konuşuyor? Ġçlerinden birine göre: "Koshuiti'mle görmek istiyorum - Şarkı söylerken, bir şeyleri dikkatle inceliyorum - çarpık dil beni yakınlaştırıyor ama çok da değil - normal kelimelerle şeylere çarpardım - çarpık olanlarla onların etrafında dönüyorum - ben net bir şekilde görebilirler.‖

Townsley'e göre, ruhlarla olan tüm Şamanik ilişkiler, "nesneleri olan varlıkların dirençli doğasını yansıtmak için kasıtlı olarak eksiltili ve çok

referanslı bir tarzda inşa edilmiştir." ġu sonuca varıyor: —Yos/ii, canlandırdıkları döşemelere hem 'benzeyen hem de benzemeyen' gerçek

varlıklardır. Sabit veya üniter bir doğaları yoktur ve bu nedenle, paradoksal olarak, "bükülmüĞ dil"i "olarak görmek" onları yeterince tanımlamanın tek yoludur. Buradaki metafor yanlıĞ adlandırma değil, mümkün olan tek doğru adlandırmadır.‖20

Yaminahua ayahuasqueros tarafından tanımlanan ruhların dili ile DNA'nın dili arasındaki bağlantıyı aramaya baĞladım. "Çift ve dolanmıĞ" veya "twistingtwisting" veya "yoshtoyoshto"nun ikincisine mükemmel bir Çekilde karĞılık geldiğini buldum.

Bir insanın (örneğin) "genom" adı verilen genetik bilgisi, tek bir DNA ipliği boyunca yayılmıĞ 3 milyar harfte bulunur. Bazı yerlerde bu filament kendi etrafında dönerek "kromozomlar" olarak bilinen 23 daha kompakt parça oluĞturur. Hepimiz ebeveynlerimizin her birinden eksiksiz bir kromozom seti miras alırız ve bu nedenle 23 çift kromozomumuz vardır. Her kromozom, baĞlangıçta çifte mesaj olan çok uzun bir DNA ipliğinden oluĞur - bir Çeritte ana metin ve diğerinde tamamlayıcı kopya. Böylece hücrelerimizin tümü, yedek kopyalarının yanı sıra iki tam genom içerir. Genetik mesajımız iki katıdır ve toplam 6 milyar baz çifti veya 12 milyar harf içerir.

Bir insan hücresinin çekirdeğinde bulunan DNA iki

metre uzunluğundadır ve bu filamanı oluGturan iki Gerit birbirini birkaç yüz milyon kez sarar.21

Maddi yönü ya da biçimi söz konusu olduğunda, DNA, kendi etrafını saran çift katlı bir metindir. BaGka bir deyiGle, bir —dil-bükme-bükmell dir.

TIUNSCRIPTIONENZĠMLER, DNA metninin sadece proteinlerin ve enzimlerin yapımını kodlayan kısımlarını okur. "Genler" adı verilen bu pasajlar, çeGitli tahminlere göre insan genomunun sadece yüzde 3'ünü temsil ediyor. Kalan yüzde 97 okunmuyor; iGlevleri bilinmiyor.

Bilim adamları, metnin kodlanmayan kısımları arasında, belirgin bir anlamı olmayan çok sayıda sonsuz tekrarlanan dizi ve hatta her iki yönde de okunabilen kelimeler veya cümleler olan palindromlar buldular. Genomun ezici çoğunluğunu oluGturan bu bariz anlamsız ifadeyi "çöp DNA" olarak adlandırdılar.22

Bu "çöp" içinde, bunun gibi on binlerce pasaj bulunur: ACACACACACACACACACACACACAC. .. . Toplamda yarım milyon kez tekrarlanan 300 harfli bir dizi bile var. Hepsi söylendiği gibi, tekrar dizileri genomun tam üçte birini oluGturur. Bunların anlamı Gu ana kadar bilinmiyor.

Moleküler biyologlar Chris Calladine ve Horace Drew durumu Göyle özetliyor: "Vücudumuzdaki DNA'nın büyük çoğunluğu Gu anda

anlamadığımız Çeyler yapıyor."23

Bu saçmalık okyanusuna dağılmıÇ genler, DNA'nın dilinin anlaÇılır hale geldiği adalar gibidir. Genler, amino asitleri proteinlere sıralamak için talimatları heceler. Bunu üç harfli kelimelerle yaparlar. Örneğin —CAGll, DNA dilinde amino asit glutamin kodlar.

Genetik kodun tüm kelimeleri üç harfli olduğundan ve

DNA'nın dört harfli bir alfabesi vardır (A,G,C,T), genetik kod 4 X 4 X 4 = 64 olası kelime içerir. Bu kelimelerin hepsinin bir anlamı vardır ve ya proteinlerin yapımında kullanılan 20 amino asitten birine ya da iki noktalama iÇaretinden birine ("baÇla", "dur") karÇılık gelir. 64 kelimenin 22 olası anlamı vardır. Bu fazlalık, bilim insanlarının genetik kodun "yozlaÇmıÇ" olduğunu söylemelerine neden oldu. Aslında, sadece bir eÇ anlamlılar zenginliğine sahiptir - tıpkı "jaguar" ve "basket" gibi farklı kelimelerin aynı anlama geldiği bir dil gibi.24

Gerçekte, fayanslar daha da karmaÇıktır. Genler içinde, "intronlar" adı verilen kodlanmayan birçok bölüm vardır. Transkripsiyon enzimleri belirli bir geni kopyalar yazmaz, düzenleme enzimleri intronları atomik hassasiyetle ortadan kaldırır ve "eksonlar" olarak bilinen gerçek kodlama parçalarını birleÇtirir. Bazı genler, yüzde 98'e varan oranda intron içerir;

bu, yalnızca yüzde 2'lik genetik bilgi içerdikleri anlamına gelir. Bu

intronların rolü hala gizemini koruyor.2,5

Ġnsan genomundaki intron ve ekzonların oranı henüz bilinmiyor,

çünkü Çimdiye kadar içerdiği tüm genlerin sadece yarısı tanımlandı,

tahmin edilen toplam 100.000'den.26

DNA filamenti boyunca "çöp" ve genler değiÇir; genler içinde,

intronlar eksonlarla karıÇır ve bunlar hemen hemen her kelimenin eÇ

anlamlı olduğu bir dilde ifade edilir.

Hem içeriği hem de biçimi söz konusu olduğunda, DNA, kendi

etrafını saran ikili bir dildir.

Tıpkı doğanın ruhlarının çarpık dili gibi.

BU BAĞLANTILAR NEDNA ile kozmik yılan, dünyanın ekseni ve doğanın

ruhlarının dili arasında ne anlama gelir?

yazıÇmalar anlatılamayacak kadar çok

Çans yalnız. Bu konuda kendini ifade etmek zorunda olan bir jüri üyesi olsaydım, aynı gerçeğin farklı açılardan anlatıldığına inanırdım. Eski Mısırlıların "niteliklerin sağlayıcısı" olan kozmik yılanı ele alalım. Ona eÇlik eden iÇaretler —birǁ (i), —birkaçǁ (in), —ruh, çift, yaÇam

gücüǁ (U), —yerǁ (L), —bükülmüÇ keten fitiliǁ (1) ve "su" (). Çenesinin altında

ikinci yılanda ise —yaÇamın anahtarıǁ anlamına gelen bir Mısır haçı

vardır.27 DNA ile bağlantılar açıktır ve her düzeyde çalıÇır: DNA gerçekten

uzun, tek ve çift yılan veya bükülmüG keten fitili Geklindedir; birden birkaçına kadar geliGen çifte yaGamsal bir güçtür; yeri sudur.

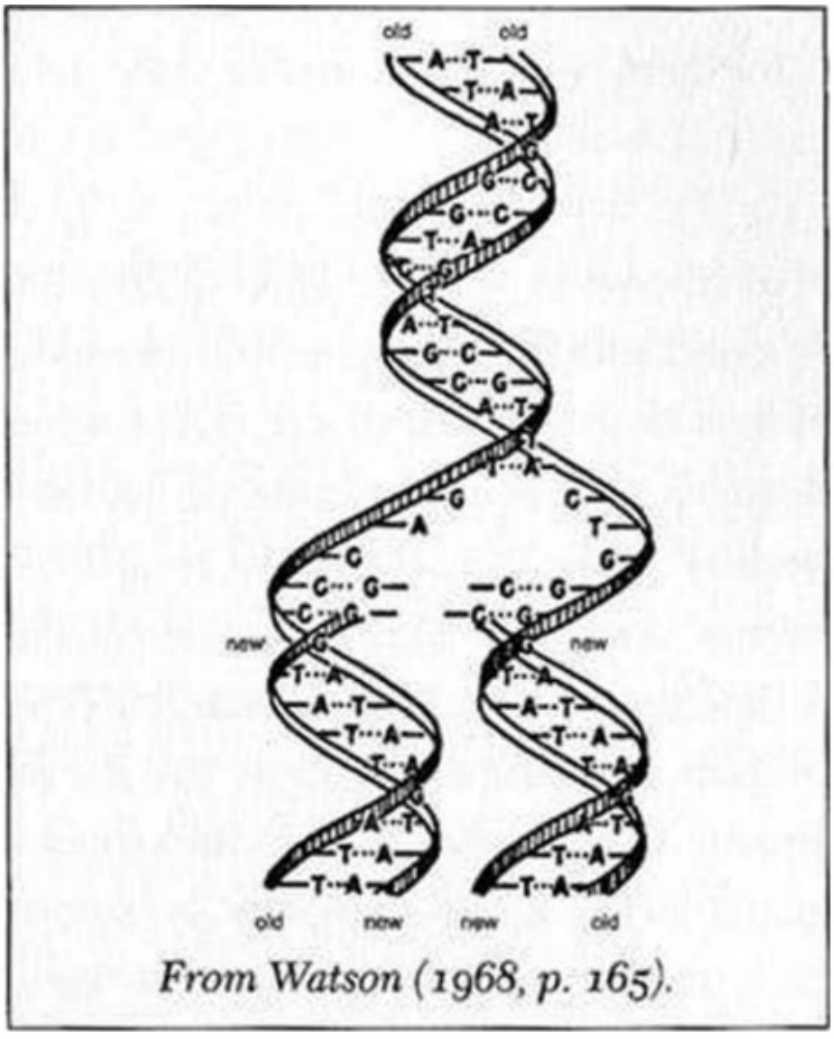
Eski Mısırlılar, bilim adamlarının —DNAǁ dedikleri Gey değilse,

niteliklerin ve yaGamın anahtarının sağlayıcısı olan bir çift yılandan

bahsettiklerinde baGka ne demek istemiG olabilir?

Bu metaforlar, söylediklerini kastetmiyorlarsa neden bu kadar tutarlı

ve sık kullanılıyor?



From Watson (1968, p. 165).

Shakti: Kozmik Enerji Hindistan'da tarih öncesi çağlara dayanan dini inançlara göre, prana'nın varlığı, canlı organizmalarda düşünce faaliyeti, duyum ve dürtülerin aktarımı için bir ortamdır. Her madde oluşumunda

bulunan, normalde algılanamayan kozmik bir maddedir. Bu, Yoga'nın doğru tipteki kişi tarafından 86 uygun satırda uygulanmasıyla doğrulanabilen yerleşik bir gerçektir. Bu inançlara göre prana madde, akıl, zeka veya bilinç değil, kozmik enerjinin veya shakti'nin ayrılmaz bir parçasıdır. Prana hepsinde bulunur ve maddedeki güç ve canlı organizmadaki canlılık olarak tüm kozmik fenomenlerin arkasındaki itici güçtür. Kısacası, kozmik aklın, bu muazzam dünyanın hayal edilemeyecek kadar geniş faaliyetini yürüttüğü ortamdır. Uzayda durmadan yanan devasa küresel oluşumları ve yeryüzünün her tarafını dolduran habis ve hayırsever küçücük mikropları yaratma, sürdürme ve yok etme gücüdür. Başka bir deyişle, şakti inorganik maddeye uygulandığında kuvvettir ve organik düzleme uygulandığında yaşamdır. İkisi, hem inorganik hem de organik düzlemlerde işleyen yaratıcı kozmik enerjinin farklı yönleridir. Kolaylık sağlamak ve karışıklığı önlemek için, prana veya prana-shakti terimi genellikle kozmik enerjinin organik alanda işleyen yönüne, yani sinir dürtüsü ve canlılık olarak uygulanırken, shakti genetik adı her forma uygulanır. enerji, canlı ve cansız; Gerçekliğin yaratıcı ve aktif yönüne. Kundalini ile uğraşırken biz sadece prana veya prana-shakti ile ilgileniriz, bazen kısa olması için shakti olarak anılır, ancak, tam anlamıyla, shakti tanımı, evrenin yaratıcısı olan kozmik enerjiye uygulanır. Günümüz bilimi, karşı konulamaz bir şekilde, enerjinin fiziksel dünyanın temel maddesi olduğu sonucuna götürülüyor. Bedensel uzantılardan ayrı, ölümsüz bir hayati ortam olarak yaşamın varlığına dair şüphe, medeniyet kadar eskidir. Beden üzerinde işleyen fizik yasalarının değişmez doğası, çürümenin ve ölümün kaçınılmazlığı, yaşam ilkesinin son derece anlaşılmaz doğası, onu organik çerçeveden ayrı olarak algılamanın tamamen imkansızlığı ve hepsinden önemlisi mutlak yokluk neden olur. bedensel ölümden sonra hayatta kalmanın herhangi bir kanıtı. Bununla birlikte, yogilere göre, yaşam enerjisinin ölümsüz bir varlık olarak varlığı, samadhi'nin süperbilinç durumunda öznel olarak görünür hale gelir. Sinirlerden akışı, meditasyonda belirli başarı ölçütlerine ulaşılır ulaşılmaz samadhiden önce bile deneyimlenebilir. Bu olduğunda, beynin konsantre durumda ona daha büyük bir talep hissedilir. Bunu karşılamak için vücudun diğer bölgelerinde bulunan hayati enerji veya prana başa doğru akar ve bazen kalp, akciğerler ve sindirim sistemi gibi hayati organların bile işlevini yitirmesine neden olur. Nabız ve nefes algılanamaz hale gelir ve tüm vücut soğuk ve cansız görünür. Hayati enerjinin artan akışının sağladığı ek yakıtla beyin daha yoğun bir şekilde canlı hale gelir; yüzeysel bilinç bedensel duyumların üzerine yükselir ve algılama yetisi büyük ölçüde genişleyerek onu fizikselüstü varlıkların farkında hale getirir. Bu durumda algının ilk nesnesi, parlak, maddi olmayan bir madde olarak deneyimlenen, duygulu ve hem bedenin içinde hem de dışında hızlı bir titreşim halinde, her tarafta sınırsızca uzanan prana'dır. Yoga prana hayattır ve hayat pranadır. Yaşam ve canlılık, insandaki ruh ya da ilahi kıvılcım anlamına gelmez. Prana, fiziksel enerji aracılığıyla evreni yarattığı ve onun üzerinde etkide bulunduğu gibi, yalnızca tanrısallığın organik krallığı var ettiği ve organik yapılar üzerinde etkide bulunduğu yaşam enerjisidir. 88 Atomları yarattıktan sonra, fiziksel enerji sayısız türde moleküle dönüştürülür ve bunun sonucunda sayısız bileşik ortaya çıkar; bu bileşikler de yine birleşerek ve karışarak, sıcaklık ve basınç farklılıklarıyla, fiziksel dünyanın inanılmaz çeşitlilikteki görünümünü oluşturur. Prana, protoplazma ve tek hücreli organizmalardan başlayarak, sınıflar, cinsler, türler, alt türler ve gruplar yaratan, çeşitliliği sonsuz, şekli ve rengi son derece zengin olan harika yaşam alanını var eder. Temelde sabit ve değişmeden kalırken, hem mimar hem de üretilen nesne olarak sayısız kombinasyona girer. Muazzam bir Evrensel Güç olarak var olur ve duyularımızla algıladığımız kozmostan daha harikadır. Canlı bedenleri canlandıran, harika fiziksel ve kimyasal reaksiyonlara neden olan gizemli şeylerin neler olduğunu anlamıyoruz, oysa bedenlerin sahipleri onlarda neler olup bittiği hakkında hiçbir şey bilmiyor, vücut makinesini düzenleyen, onu rahimde inşa eden zeka hakkında hiçbir şey bilmiyorlar. , hastalıkta korur, tehlikede tutar ve yaralandığında iyileştirir. Prana'nın varlığını hem bireysel hem de kozmik yönleriyle somut bir gerçeklik olarak kabul eden Kundalini Yoga'nın kurucuları, sinir sistemi üzerinde daha büyük bir akışı saptıracak ölçüde istemli kontrol elde etmenin mümkün olduğunun çok önemli keşfine öncülük ettiler. Prana beyne. Her yoga sisteminin mihenk taşı olan ana egzersiz olan konsantrasyon, insanın evrimini hızlandırmak için doğanın öngördüğü yöntemlere uyduğu için takdire şayan bir şekilde başardılar. Zihin kontrolü ve konsantrasyonunda belirli bir dereceye kadar yeterlilik kazandıklarında, içi boş omurgadan beyne kısa süreler için canlı, parlak, hızlı hareket eden, güçlü bir parlaklık çekebildiklerini ve uygulama ile süreyi uzatabildiklerini keşfettiler. zihin üzerinde çok şaşırtıcı bir etkiye sahipti ve onun ham maddi dünyada deneyimlenen her şeyin ötesinde, üstün görkem bölgelerine uçmasını sağladı. Kanala sushumna adını verdiler ve akan parlaklığın tabanından yukarı doğru yükseldiği belirgin bir şekilde hissedildiğinden, bu noktayı Tanrıça'nın oturduğu yer olarak ele aldılar ve onu orada bir yılan kılığında uyurken ağzıyla açıklığı kapatıyormuş gibi temsil ettiler. spinal kanala yol açar. Sushumna'nın solunda ve sağında bulunan ve içinden geçen hayati enerjinin bir kısmını vererek alevli ışımanın oluşumuna katkıda bulunan sinir sistemine ida ve pingala adı verildi. Modern bilimin

sağladığı bilgiden yoksun olmalarına rağmen, yüksek bilinç durumlarında, maddi kozmosla iç içe geçen ve yan yana var olan ince yaşam dünyasının varlığını varsaymaları uzun sürmedi. Sonuç olarak, Hatha Yoga hakkındaki kadim yazılar, prana-shakti veya hayati enerjiye ve onun vücuttaki iletken ağ sistemlerine, yeni başlayanlar için nadiren bir kafa karışıklığı kaynağı olan şifreli referanslarla doludur.

Özellikle Kundalini ile ilgili karmaşık zihinsel ve fiziksel egzersizler sistemi teknik olarak Hatha Yoga olarak bilinir. Sanskrit dilinde Hatha, güneş ve ay anlamına gelen ha ve tha kelimelerinin birleşimidir ve sonuç olarak Hatha Yoga adı, bu iki kürenin birleşmesinden kaynaklanan yoga biçimini belirtmek için tasarlanmıştır. Kısaca burada kullanılan ay ve güneş, ida ve pingala adı verilen iki nadi veya sinir vasıtasıyla omuriliğin sağ ve sol tarafında akan iki sinir akımını belirtmek içindir. Birincisi soğuk olduğundan ayın soluk parlaklığına benzediği söylenir; ikincisi, sıcak olduğundan, güneşin parlaklığına benzetilir. Tüm yoga sistemleri, canlı bedenlerin varoluşlarını, evreni kaplayan ve prana olarak adlandırılan son derece ince, maddi olmayan bir maddeye borçlu olduğu varsayımına dayanır. Yaşamsal enerji olarak kendini gösteren Prana, sinir sistemi ve beyin aracılığıyla organizmaları kontrol eden tüm organik olayların nedenidir. Prana, modern terminolojide 'hayati enerji' vücuttaki farklı işlevleri yerine getirmek için farklı görünümler üstlenir. Sistemde, uyanmış durumdaki yogiler tarafından açıkça algılanabilen, biri ateşli, diğeri soğuk etkili iki ayrı akım halinde dolaşır. Kendi deneyimlerime dayanarak, vücutta sistem üzerinde soğutma veya ısıtma etkisi olan iki ana hayati akım türü olduğunu tereddütsüz bir şekilde onaylayabilirim. Prana ve apana, sistemde her dokuda ve her hücrede yan yana bulunur, ikisi daha yüksek sinirlerden geçer ve küçük dalları iki farklı akım olarak bulunur. Geçişleri asla normal bilinç durumunda hissedilmez, sinirler yaşamın en başından beri akışa alışmıştır. Son derece incelikli doğası nedeniyle, yaşamsal enerji Yoga'nın eski otoriteleri tarafından nefese benzetilmiştir. Soluduğumuz havanın hem prana hem de apana ile dolu olduğu ileri sürülür. Bu hayati akımlar, nefes alma ve verme sırasında hava ile birlikte iki burun deliğinden dönüşümlü olarak akar. Soluduğumuz hava esas olarak oksijen ve nitrojenden oluşur. Kundalini Yoga'daki eski yazarların bazen aynı terimi prana veya apana için kullandıkları göz önüne alındığında, yani. Soluduğumuz hava için kullanılan vayu, nefes ve Prana'nın özdeş olmasından kaynaklanan bir karışıklık olasılığı vardır. Bu kesinlikle böyle değil. Oksijen olmadan yeryüzünde bildiğimiz yaşam mümkün değildir ve bu elementin dünya yaşamının iki temel gereksinimi olan hem havanın hem de suyun bir bileşeni olması dikkat çekicidir. Bu, karasal kürede kozmik hayati enerjinin veya prana-shakti'nin, faaliyeti için ana araç olarak oksijeni kullandığı gerçeğinin açık bir göstergesidir. Biyokimyanın, ileri bir tarihte, oksijenin tüm organik olaylardaki araçsallığını, akıllı yaşamsal güç prana'nın oyunu için ana kanal olarak kabul etmesi olasıdır. Dünya, tüm elementlerin ve bileşiklerin her atomunu ve her molekülünü kaplayan kendi prana kaynağına sahiptir. Muazzam bir hayati enerji kaynağı olan güneş, parlaklığının bir parçası olarak sürekli olarak yeryüzüne muazzam bir pranik radyasyon kaynağı akıtıyor. Tutulmalarla bağlantılı hurafeler bu nedenle bir gerçeklik unsuruna sahip olabilir, çünkü bu gibi tüm durumlarda güneşten veya aydan gelen pranik 84 yayılımlar kısmen veya tamamen kesilir. Havadaki ve atmosferdeki buhar ve toz içeriğindeki değişikliklerin belirli hassas mizaçlar üzerinde belirgin bir etkisi vardır ve ayrıca pranik akımın akışında değişikliklere neden olduğu da bulunabilir.

Ay, dünya için bir başka büyük prana tedarik merkezidir. Gezegenler ve yıldızlar, hem yakın hem de uzak, tükenmez prana depolarıdır ve parlaklıklarıyla aktarılan enerji akımlarıyla dünyayı canlandırırlar. Güneşten ve aydan, gezegenlerden ve yıldızlardan yayılan pranik yayılımların hepsi birbirine benzemez ama her birinin kendine özgü bir özelliği vardır. Gök cisimlerinin ışığı, yeryüzüne çok uzak mesafeler katedilerek incelendiğinde, her birine özgü spektrumda farklılıklar gösterir. Milyarlarca yıldızın yaydığı sayısız ışık demetlerinin, sayısız noktada birbirini kesip tekrar geçerek, uzayın muazzam genişliğini her noktada dolduran etkileşimlerini hayal gücümüzle hayal etmek, insanın hayal gücü için imkansızdır. Benzer şekilde, prana'nın devasa dünyasını ya da yaşam enerjisini, sınırsız boyutunda ve görücülerin tanımladığı gibi, puslu bir şekilde bile tasvir etmek imkansızdır. Karasal yaşam fenomenini açıklamak için, maddi dünyanın elementlerini ve bileşiklerini kullanarak organik yapıların mimarı olarak hareket eden akıllı bir yaşamsal ortamın varlığını kabul etmekten başka alternatif yoktur. Hepsi, olağanüstü bir zeka ve amacın kanıtlarını gösteriyor, öylesine inanılmaz bir beceriyle inşa edilmiş ve öylesine bolluk içinde ve öylesine çok çeşitli biçimlerde üretilmiş ki, herhangi bir kendiliğinden oluşum ya da şans fikrini yanlışlıyor. Bu ortamın varlığı ampirik olarak kanıtlanamaz; insan dehası ve becerisi, bu kadar incelikli araçlarla deney yapılabilecek mükemmelliğe henüz ulaşmadı. Güneş ve aydan gelen pranik radyasyonlara muazzam bir önem atfedilmiştir. Aslında, bazı eski otoriteler insan zihninin kökeninin izini Ay'a kadar sürer. Yoganın tüm yapısı, kavranabilir bir süper fiziksel şey olarak prana'nın geçerliliğine dayanmaktadır. Binlerce yıldır birbirini izleyen yogiler, öncüllerinin iddialarını doğruladılar. Prana'nın samadhi olarak bilinen süperbilinç durumuna götüren baş ajan olduğu gerçeği, hiçbir yoga okulu tarafından asla sorgulanmamıştır. Yogaya inananın önce pranaya inanması gerekir. Yogada başarıya ulaşmak için kişinin yalnızca olağandışı zihinsel ve fiziksel yeteneklere sahip olması değil, aynı zamanda aziz karakteri, dürüstlük, iffet ve dürüstlüğün tüm özelliklerine sahip olması gerektiği gerçeğini göz önünde bulundurarak. Prana'nın sistematik manipülasyonu yoluyla, kendi eğitmenlerinden öğrendikleri gibi, kendi süperbilinç deneyimlerine açık bir şekilde tanıklık etmiş olan çok sayıda ünlü görücünün tanıklığını gözden düşürmek inattan başka bir şey değildir.

Zihinsel durumumdaki dalgalanmayı ifade etmek için sıklıkla kullandığım 'bilincin genişlemesi ve daralması' ifadesiyle ne demek istediğimi tam olarak ifade etmemin imkansız olduğunu oldukça iyi anlıyorum. Bununla birlikte, ortalama bir insanın kısmetine nadiren düşen öznel deneyimimi ancak bu ifadeyi kullanarak belirsiz bir şekilde bile tanımlayabilirim. Bildiğim kadarıyla, Kundalini'nin uyanışından sonraki garip olaylar şimdiye kadar hiçbir zaman ayrıntılı olarak açıklanmadı ve analitik çalışmanın konusu yapılmadı. Konu, yalnızca tezahürün son derece nadir ve şaşırtıcı doğası nedeniyle değil, aynı zamanda gelişimin bazı temel özelliklerinin, deneyimi yaşayan bireyin mahrem hayatı ve mahrem bölgeleriyle yakından bağlantılı olması nedeniyle gizemle örtülü kalmıştır. Bu eserde yapılan açıklamalar şaşırtıcı, hatta inanılmaz gelebilir, çünkü konu yüzyıllardır örtülü bir varoluştan sonra ilk kez açıkça tartışılmaktadır. 91 Hepimizin ortak zihinsel durumunu tanımlayan kelimelerin anlamlarını ne kadar zor olursa olsun az çok takip edebilir veya ortak deneyim ve bilgilere dayalı entelektüel sorunları ve soyut önermeleri tartışabiliriz. Ancak bu sayfalarda açıklamaya çalıştığım fenomen o kadar sıra dışı ve sıradanlıktan o kadar uzak ki, muhtemelen sadece birkaç kişi anlayacaktır. Her zaman ender bulunan Kundalini Yoga'nın başarılı ustaları artık neredeyse yok. Uyanışın yaşamın herhangi bir döneminde aniden meydana geldiği spontane tip vakalar, çoğunlukla, deneyimin tutarlı bir anlatımını imkansız kılan zihinsel bozuklukla son bulur. Bu nedenle, bu garip deneyimin ayrıntılı bir açıklamasının hiçbir yerde bulunmaması

şaşırtıcı değildir. Bilimin bu kritik çağında, daha önce hiç ayrıntılı olarak anlatılmamış tuhaf bir zihinsel olguyu betimlerken, ihtiyatlı davranmak amacıyla, bu çalışmada yer bulması gereken ama eminim ki, içinde yer alacağından pek çok şeyi saklamak zorundayım. bir eğitim hazırlık dönemi olmaksızın tesadüfen yılan ateşini tutuşturanların çoğunun deneyimi. Bu plana göre hareket ederek, kendi içimde tanık olduğum neredeyse tekinsiz olayların çoğunu anlatmadan, sonraki aylarda zihinsel durumumun daha önce anlattığım gibi devam ettiğini, ancak gözle görülür bir iyileşme olduğunu söylemem yeterli. bedensel sağlığımda ve eski gücümün ve canlılığımın yavaş yavaş geri geldiğini buldum. * * * Hükümet Daireleri, Mayıs ayında Jammu'dan o zamanlar eyaletin yazlık başkenti olan Srinagar'a taşındı, ancak izinde olduğumdan ve sinirlerimin zayıflamış hali içinde sıcağın yorucu etkilerine dayanamaz hale geldiğimde, Nisan ayı başlarında Keşmir'e gittim - Değişiklik bana iyi geldi. Vadi çiçeklerle doluydu. Güzel kokularla dolu berrak bahar havası canlandırıcı bir etki yaptı. Radyant akımın sürekli hareketlerinde veya kafamdaki parıltının yoğunlaşmış davranışında kesinlikle hiçbir değişiklik olmadı. Öte yandan, faaliyetleri daha yoğundu. Zihinsel gücüm, duruşum ve dayanma gücüm kısmen bana geri geldi ve kendimi konuşmalara canlı bir şekilde ilgi duyarken buldum. Benim için daha değerli olan, ölmüş gibi görünen aileme duyduğum derin sevgi duyguları yeniden kalbimde kıpırdandı. Birkaç hafta içinde kendimi uzun yürüyüşlere çıkabilir ve çok fazla efor gerektirmeyen sıradan işlerle ilgilenebilir hale getirdim. Eski iştahım geri geldi ve içimde bir fırtına yaratma korkusu olmadan yemek yiyebildim. Hatta öğünler arasındaki süreyi rahatsızlık duymadan uzatabiliyordum. Srinagar'daki ofisim açıldığında, zihinsel durumumu kötüleştirme veya verimsizlik veya davranışlarımda herhangi bir anormallik belirtisi gösterme riski olmadan resmi görevlerimi üstlenebileceğimin güvencesini alacak kadar güç ve dayanıklılık kazanmıştım. Masamdaki kağıtları karıştırdığımda hafızamın bozulmamış olduğunu ve yaşadığım korkunç deneyimin yeteneğimi hiçbir şekilde olumsuz etkilemediğini fark ettim. Bununla birlikte, kolayca yoruldum ve yalnızca birkaç saatlik özenli uygulamadan sonra huzursuz oldum. Uzun bir zihinsel çalışma döneminden sonra, kendimi her zaman gözlerimi kapatırken ve içten içe dinlerken buldum. Kulaklardaki uğultu normalden daha yüksekti ve 93 ışıklı daire daha genişti. Bu, uzun süreler boyunca sürekli bir dikkat durumunu sürdüremediğimin ve dikkatle ilerlemem gerektiğinin bir göstergesi olarak hizmet etti. Buna göre, çalışma dönemlerini dinlenme aralıklarıyla değiştirmeye karar verdim; meslektaşlarımla sohbet ederek, pencereden dışarı bakarak veya dışarıdaki işlek caddeye taşınarak. Değişen koşullara uyum sağlamak için sürekli olarak yeni önlemlerin uygulanmasına ihtiyaç duyan bu son derece anormal ruh halinde bile, nasıl oldu da bilmiyorum, içimde ortaya çıkan beklenmedik ve zor durumlarla başa çıkmak için doğru yöntemi sık sık buluyorum. günlük temaslar. Başkalarına anormalliğim ve artık hayatımın düzenli bir özelliği olan tuhaf belirtilerim hakkında bir kelime bile üfleseydim, bir deli olarak etiketlenebilir ve buna göre davranılabilirdim. Gizemli olaydan çıkar sağlamaya çalışsaydım ve gerçekte sahip olmadığım bir okült bilgim olduğunu iddia etseydim, bir aziz olarak selamlanabilir ve mucizevi bir kaçış yolu arayan insanlar tarafından gece gündüz rahatsız edilebilirdim. yaşadıkları zorluklardan. Anormal durumum konusunda katı bir ihtiyatlı davrandım ve yakın arkadaşlarımla yaptığım konuşmalarda bundan asla bahsetmedim, ancak en iyimser anlarımda bile, yaklaşan bir çılgınlık korkusu beni asla tamamen terk etmedi. Ani ve güçlü bir uyanış durumunda kişinin katlanmak zorunda olduğu riskin büyüklüğü, yeni enerjinin salınmasıyla eş zamanlı olarak, sinir sisteminin hassas dokusunda derin işlevsel ve yapısal değişikliklerin meydana gelmeye başlaması gerçeğiyle ölçülebilir. sistem. Akıl hastanelerindeki mahkûmlar arasında, hastalıklarını vaktinden önce aktif olan veya hastalıklı bir şekilde işleyen Kundalini'ye borçlu olanlar sıklıkla vardır. 94 Arayış Devam Ediyor Yeteneklerimin geri gelmesi ve zihnimin berraklığının artmasıyla durumum hakkında tahminlerde bulunmaya başladım. Kundalini ve Yoga ile ilgili elime geçen her şeyi okudum ama benzer bir olguya rastlamadım. Fışkıran sıcak ve soğuk akımlar, kafadaki parlaklık, kulaklardaki doğaüstü sesler ve kavrayan korku hepsinden bahsedilmişti. Bende, uyanmış bir Kundalini'nin ayırt edici özellikleri olarak kabul edilen, durugörü veya esriklik veya bedensiz ruhlarla iletişim veya başka herhangi bir olağanüstü psişik hediye belirtisi yoktu. Çoğu zaman, geceleri odamın sessizliğinde ve karanlığında, kendimi korkunç biçimde biçimsiz yüzlere ve çarpık biçimlere korkuyla bakarken buluyordum. Beni korkudan titrer halde, varlıklarını açıklayamaz halde bıraktılar. Bazen, bu tür olaylar nadir olsa da, parlak sisin içinde, yüzü ve figürü neredeyse ayırt edilemeyen, ancak yine de çok yumuşak, büyüleyici ve yatıştırıcı bir parlaklık yayan bir mevcudiyete sahip, şeytani, ruhani bir biçimden yayılan daha parlak bir ışıltı algılayabiliyordum. . Böyle durumlarda içim mutlulukla doldu ve ilahi huzur varlığımın her zerresini doldurdu. Garip bir şekilde, bu tür her durumda, ilk görüntünün hatırası, sanki beni umutsuzluğumda cesaretlendirmek istercesine, Acı verici ve amansız bir şekilde ona doğru sürüklendiğim bir süper duruma dair bir anlık bir bakışla, canlı bir şekilde aklıma geldi. O zamanlar, görüntülerin dünyaüstü bir varoluşun gerçek anlık görüntülerini95 sağlayıp sağlamadığından emin

değildim, 95 ya da şimdi oldukça heyecanlı ve neredeyse parıldayan hayal gücümün yalnızca birer ürünüydü. Sanki kendi elle tutulamayan zihinsel şeyim parlak bir maddeye dönüşmüş ve zihin maddesinin bu başkalaşımı düşünce imgelerindeki parlaklığın sorumlusuymuş gibi, beni sürekli olarak parlaklığın bilincine varmaya neyin sebep olduğunu bilmiyordum. Her geçen gün daha fazla güç kazanarak ev ve resmi görevlerime katılmaya devam ettim. Birkaç hafta daha sonra, herhangi bir rahatsız edici semptom hissetmeden, artık dönüştürülmüş zihinsel donanımımla saatlerce dikkatli bir şekilde çalışabildim. Yavaş yavaş, dayanma gücüm geliştikçe ve korku anlarım seyrekleştikçe, görünürdeki anormalliğimle daha barışık hale geldim ve artık omuriliğimde ve diğer sinir yollarımda yeni üretilen hayati akımın hareketlerinin eskisi kadar keskin bir şekilde bilincinde değildim. Daha önce olmuştum. Zamanla, akımın dağınık sinir liflerinden geçişi daha az algılanabilir hale geldi ve çoğu zaman bunu hiç fark etmedim. Artık kendimi dikkatle herhangi bir işe saatlerce adayabilirdim. Daha sonraki istikrarlı zihinsel durumumu krizden sonraki ilk aşamalardaki durumla karşılaştırdığımda, deliliğin pençelerinden çok dar bir farkla kurtulduğumu ve kurtuluşumu herhangi bir çabama borçlu olmadığımı fark ettim. ama enerjinin kendisinin iyi niyetli eğilimine. Birincil aşamalarda, özellikle krizden önce, çok inandırıcı bazı nedenlerle, yaşamsal akım, kendisine yeni bir kanal bulmaya çalışan çılgınca oraya buraya koşan taşkın bir ırmağın şişmiş suyu gibi düzensiz ve kör bir şekilde hareket ediyor gibiydi. geçit. Yıllar sonra gerçekte ne olduğuna dair bir sezgiye sahip oldum ve insan vücudunda gizlenmiş, beklenmedik bir şekilde, sahibinden gerekli duayı ve harekete geçmek için uygun bir fırsatı bekleyen mucizeyi tahmin edebildim. O yazın Keşmir'de geçirdiğim altı ay, bende kayda değer bir olay veya kayda değer bir değişiklik olmadan geçti. Garip rahatsızlığımın neden olduğu heyecan yavaş yavaş azaldı. Bununla ilgili bilgisi olan çoğu kişi, ani çöküşümü zihinsel nedenlere bağladı, ancak bazı çevrelerde tuhaf rahatsızlığımın Kundalini ile yakından bağlantılı yoga uygulamalarının sonucu olduğuna dair bir fısıltı dolaştı. Sonuç olarak, meraklı kişi şu ya da bu bahaneyle beni görmeye geldi ve daha fazla bilgi almaya çalıştı. Birçoğu için, yılan gücünün yalnızca uyanışı, doğaüstüne ani bir dalış anlamına geliyordu. Suçlu değillerdi. Çoğu insan, bunun insan bilincinden kozmik bilince bir adım, daha küçük bir odadan daha büyük bir odaya giden bir eşiği geçmek kadar kolay ve güvenli bir adım olduğu fikrine sahip görünüyor. Bu yanıltıcı fikir genellikle, yoga bilgisini ve müritlerinde olumlu sonuçlar getirme yeteneğini iddia eden, insanlığın saflığıyla ticaret yapan beceriksiz rehberler tarafından destekleniyor, kendileri de yoganın ilerici bir bilim olarak geliştiği gerçeğinden tamamen habersiz. son yüzlerce yıldır ölü. Eski günlerde, görevin ciddi ve zor doğası tam olarak kabul edildi ve bu işe girişen adaylar, kendilerini tüm dünyevi sorumluluklardan kurtarmaya özen gösterdiler. Stres altında yılmadan veya boyun eğmeden tüm olasılıkları karşılamaya hazır, metanetli bir zihin tutumu geliştirdiler. 97 Deneyimlerim hakkında anlamsız nedenlerle daha fazla bilgi toplamaya yöneltilen soruşturmalara, bugüne kadar devam eden bir ihtiyatlılığı koruyarak, genellikle sağır bir kulak verdim. Meraklarını tatmin edemeyen ve bende dikkate değer bir değişiklik bulamayan ruhsal maceramın öyküsü bir efsane olarak ele alındı ve hatta fiziksel bir hastalığı ilahi bir takdirle karıştırdığım için bazıları tarafından alay konusu oldum. Yaz sonunda neredeyse eskisi kadar güçlüydüm. Kafamdaki ışıklı akımlar ve parlaklık dışında, kendimde başka hiçbir değişiklik fark etmedim ve korkunç maceram için hiçbirini daha kötü hissetmedim. Zaman zaman herhangi bir göreve dikkatimi vermekte güçlük çekiyordum ve bu süreyi genellikle açık havada konuşarak ya da gezinerek geçiriyordum. Bu gibi durumlarda, kalp ve karaciğer bölgelerindeki sinir merkezleri üzerinde, özellikle de ikincisinde, sanki etkinliğini artırmak için organa daha büyük bir radyasyon akışı zorlanıyormuş gibi, daha büyük bir baskı fark ettim. Bende kayda değer veya sıra dışı bir şey olduğuna dair başka hiçbir belirti yoktu. İyi uyudum, iştahla yedim ve birkaç ay süren zorunlu hareketsizliğin vücudum üzerindeki etkilerinin üstesinden gelmek için biraz egzersiz yaptım. Geçmişteki alışkanlığım olduğu gibi akşamları okumak ya da herhangi bir zihinsel çalışma yapmak içimden gelmiyordu. Bunu beynimi daha fazla yormamak için içeriden bir ipucu olarak değerlendirerek, genellikle yemekten hemen sonra rahatlamak ve dinlenmek için odama çekilirdim. Ekim 1939'un sonlarına doğru, büroyla birlikte Jammu'ya gitmek için hazırlıklar yaptım. Kendimi yolculuğa ve ardından orada altı ay tek başıma kalmaya o kadar uygun hissettim98 ki, sağlığı nedeniyle, tüm iniş çıkışlarımda tek şaşmaz ortağım olan karımı kendi yeteneğime güvenerek Keşmir'de bıraktım. kendime bakmak için O zamanlar, evden uzaktayken yanımda olmayarak büyük bir risk aldığımı fark etmemiştim. Benim bilgim dışında, vücudumda salınan fırtınalı kuvvet hâlâ aynı aktif iş başındaydı ve hareketlerinin tam olarak farkında olmasam da, hayati organlarım üzerindeki baskı öncekinden daha az ağır değildi. Bununla birlikte, içsel olarak anormal bir durumda olduğum düşüncesi aklımdan hiçbir zaman tamamen çıkmadı, çünkü içimdeki parlaklık bana sürekli olarak bunu hatırlatıyordu. Ama zaman geçtikçe ve durum sabit kaldıkça, benim için tuhaflığının ve doğal olmayanlığının çoğunu kaybetti, adeta varlığımın bir parçası, olağan ve normal durumum haline geldi.

Hindu anlayış, Batı'daki hiyerarşik ve Uzak Doğu'daki heterarşik anlayışı iç içe barındırmasıyla farklılaşır. İsminin etimolojisinin3 de çağrıştırdığı gibi var olanların her biri için bir ruhsal tahakkuk (sadhana) imkânını gözetir. Bu nedenle ruhsal tahakkuk yolu (marga)4 aydınlanmacı ve ezoterik öğeler içerse de daha çok mistiktir5. Uphanishad'larda dağ ve mağara analojisi yer alır. Mağara ve dağ, içkin (mündemiç, inherent) olanla aşkın (müteal, transcendent) olanın beraberliğini temsil eder. İçkin olan öz Purusha'dır, aşkın olan ise Atman'dır6. Atman ve Brahman aynıdır ("Ayam Atma Brahma"7). Ruhsal tahakkuk, kendini bilmektir (Atma Jnana8). Brahman ise kendini ben-olan-ben olarak bilir9. Samsara'dan (transmigrasyon döngüsü) kurtuluş olan mokşa (mukti) evrensel ruh olan Atman'ın Brahman olarak ifade bulması ile mümkündür. Atman'ı bilen Brahman'ı bilmiş olur. O –hiyerarşik bir anlayışla– vasıl olunacak bir noktayı anlatmaz. "Atma, bir içe dönüşle kendisine varıldığında agâh olunandır; insanın kendi varlığıyla bütün katmanlarında tanış olmasıdır. Agâh olma bir uyanmadır; insanın özvarlığı ile tanış olmasıyla eşdeğer sayılmıştır" (Bobaroğlu).

Sembolizması hiyerarşik anlayıştaki üçgen ve heterarşik anlayıştaki çemberin10 iç içeliğini anlatan kozmik yumurtadır (Hiranyagarbha11), Kozmos (evren) ise "Brahmanda"dır (Brha: genişlemek, anda: yumurta). Bu bütünde hiyerarşi her bir zerrede kutbiyetle tahakkuk eder. Bu ise evrenin rahmetidir ("Rahmet: Birbirini desteklemek." Bobaroğlu). Dharma kutbiyetin imlediği ekseni anlatır12. Arapça hurufatta o elifle temsil edilir. Anadolu geleneğinde sopayla, direkle, asayla temsil olunandır. Kısacası; "hak"tır13. İnsan özgür iradesinden dolayı eylemlerinde (karma) en yüce iyiyi, summum bonum'u ("yani kemalatı", Bobaroğlu), diğer bir deyişle; hakikati (satya; sat: varlık) gözetip eylemlerine ona yönelik bir kutbiyet kazandırmak durumundadır.

Her eksenden çevreye kaçış (merkezkaç kuvveti, santrifüj) merkeze geri çağıran bir kuvvete sebebiyet verir. Bu karma yasasıdır. Batı illiyet (causality) anlayışının Hindu doktrini hatalı yorumlamasında olduğunun aksine, karma yasası özgürlük içerir (Guénon, Widgery). Kötülüğün sebebi ise –tıpkı Sokrates'in öğretisinde olduğu gibi– bilgisizliktir, cehalettir (avidya). Bu nedenle Hindu ahlâkta (dharma; burada anlamı ethos) iyi ve kötü kelimeleri kullanılmaz. Bilgili14 ve bilgisiz kelimeleri kullanılır. Cehalet bilgisizlik değil, kutbiyetsiz bilgililiktir. "Yönsüzlüktür" (Bobaroğlu). O halde hakikî bilgi Varlık'ın bilgisidir ki bu Brahma'nın bilgisi olarak ifade edilen ve tarihin en eski kutsal metinlerini teşkil eden Vedalar'dır (Vid: Bilmek, fiilinden). Vedaların amacı prakrit (doğal) olan insanı (human) işlenmiş (sanskrit15) olan insana dönüştürmektir16.

Dolayısıyla, hakikî bilgi kendini bilmektir ve yaratılanların hepsinin Yaradan'dan olduğunu hatırlamaktır. Yaratımın kendisi de ilahî bir eğlence, "lila" olarak görülür ve bu, keşif sürecini de zevkli kılar17. Yaratımın mayası (Türkçedeki) bizzat Maya'dır. Coomaraswamy, Maya sözcüğü için uygun iki çeviri önerir: Tabiat18 ve Büyü19. Guénon'un tanımıyla: "Maya, İlâhî İdrak'ın kendisiyle iş gördüğü anaç20 güçtür (shakti). Bu nedenle o İlahî Etkinlik (Ichchha-Shakti) olan Etkinlik

Kudretidir (Kriya-Shakti). Yüce İlke'de içerilir. Bu, Maya'nın yukarı yönüdür, doğurandır. Aşağı yönüyle o doğurulmuş olandır, Prakriti21'dir." İkinci durumda ondan "Maya peçesi" (İsis'in peçesini hatırlayalım) olarak da söz edilir. Aslında bu ikisi birdir ve Brahma'dadır. Şöyle ki: "Hakk (Varlık) hareket (devim) ile diyalektik bir birliktedir ve hayat harekettir" (Bobaroğlu). Bu nedenle, hareketin içinde çift yönde görünen tek bir güçten (shakti) bahsedebiliriz. Shakti, daha evvel değindiğimiz küresel benzetmedeki iki yönlü kuvvettir: Fenomenlere olduğu kadar halk etmeye de vasıta olan merkezkaç kuvveti ve mokşaya yönelme anlamına gelen, yöneleni bir sadhu (sadhana, tahakkuk yolunda olan), yogi (yoga, birlik yolunda olan), sunyasi (her şeyi bırakmış) kılan merkezî kuvvet. Zamansallık içeren bu ifadeyi zamansallığından kurtarıp dekonstrükte edersek fark edeceğimiz o dur ki durulan her nokta haktır. O halde, avidya (cehalet) olanı Hakk'tan gayrı ve haksız görmektir, Maya'yı ikilikle bilmektir. Avidya ikiliğin olduğu yerdedir. Bu nedenle avidya Samkhya görüşünde22 Purusha'nın (öz) kendisini Prakriti'yle (töz) bir görmesidir ki bu ego'dur (ahamkara). Samkhya'da aktarılan tezahür dizgesini öze doğru ve içsel olarak yürümeyi23 anlatan Yoga görüşünde ise avidya, prana'nın (yaşam enerjisi) kaynağı olan Chitta Nadi (Kalp damarı, akımı24)'nin dışarıya yönelmesi ve varlığın kendini şeylerle özdeşleştirmesidir –ki bu onlardan kendini ayrı görmesinden ötürüdür. Nesneleşme, nesneleştirme hep bir parçalanmayı anlatır. Yoga (Birlik) öğretisinde merkezin dışına iten ve merkeze çeken olmak üzere iki kuvvetten söz edebiliriz: Fenomenlerce celb edilen zihin (ki ilk adımı dikkattir) veya İlahî cazibeye tutulmuş bir kalp (ki ilk adımı konsantrasyondur25). Kısaca, celb ve cezbe26. İlkine Maya denir, ikincisi de Maya olmakla beraber, az evvel zikrettiğimiz gibi, o "İlahî Shakti, İlahî İrade (Ishvara Samkalpa) veya bilginin kudreti (vidya) olarak [da] anılır" (Frawley). İkinci durumda, "İlke'de içerilen ilahî 'sanat' olması bakımından, Maya aynen Judeo-Christian gelenekte anlaşıldığı gibi "bilgelik" veya "sophia" ile özdeşleşir; öyle ki o, Avatara'nın annesidir27" (Guénon). Bu durumda, anaç (doğurucu) yönü olmakla o İlke ile bir olur. Aynı zamanda tezahür etmiş âlemdeki doğumu bakımından Prakriti'yle birdir ve bu, Maya'nın üst ve aşağı olan iki yönü arasındaki ilişkiyi açıklar (Guénon).Yaşam enerjisi kalp sahasından dışarıya yönelmiş haldeyken kundalini (çöreklenmiş yılan) kuyruk sokumunda uyur haldedir. Bu bölge kök çakra (muladhara) olarak anılır. Guénon'a göre: Kundalini, kozmik güç olarak Shakti'nin bir yönüdür, insanda yaşamsal güç olarak iş gören Shakti'dir. Uyandırıldığında yukarı yönelir, ikincil Shakti'leri içine katarak ve diğer altı çakradan geçerek yükselir, başın taç kısmında bulunan sahasrara28'da ("bin yapraklı lotus") Paramashiva ile birleşir."

Böylelikle dişil öğe olan ilahî Shakti eril öğe olan İlahî Shiva ile birleşir. Shakti yükselişini ida (dişil olan, soldadır) ve pingala (eril olan, sağdadır) denilen iki temel nadi boyunca çakraların etrafında iç içe geçerek yapar, sağ ve sol nostrillerde sonlanır. Aynı esnada ortadaki kanal olan shushumna boyunca yükselip agni (anyi, üçüncü göz) çakraya ulaşır, böylelikle ferdiyet hülasa olmuş olur29. "Kundalini boğaz çakrasından geçtikten sonra duyulan ses OM'dur30" (Bobaroğlu). Bundan sonraki aşama Shakti'nin sahasrara'da zatiyet mertebesine yükselmesidir31. Sonuç, "üstün bir sevinç bahşeden" (Widgery) Nirvana32'dır33. Bu nedenle Brahman,

"sat-çit-ananda" (Varlık-Bilinç-Sevinç) olarak anılır34 (Farklı şekilde ifade edersek: Mutlak Varlık – Saf Bilinç – Sebepsiz Sevinç). Varlık özneliği bakımından bilinçlidir, bilinçsiz olsa sınırlı bir nesne olur, mecbur kalır. Bilinç ise var olmak istemesi bakımından mutlu olmak zorundadır. Yaratım, O'nun var olma biçimidir. O halde aydınlanmanın (satori) en temel semptomu sevinçtir. Anadolu'da ifadesini İsmail Emre Hazretleri'nin şu sözlerinde bulur: "Allah'la bitişen şendir." "Bu sevinçten (ananda) sızan şey ise sevgidir (prema)" (Bobaroğlu). Sızma edimi şuurdur, dili şiirseldir (poetik) (Bobaroğlu). Nitekim güç için değil, haz için değil, zevk edip anlamak için bilmek ve sevmek el ele gider.

Dip Notlar:

1- Guénon'un notuyla; " 'Hint' bir dili, milleti anlatırken 'Hindu' bir tradisyonu ifade eder". Hatırlayacağımız başka bir ayrım gibi: "İsrailoğulları ve Yahudi kelimelerinin ayrımı." (Bobaroğlu). Hindistan kelimesi ise Farsça Hindu ve istan (toprak parçası) kelimelerinden gelmektedir. Hindu kelimesi Indus nehri, Sindhu (Sans. "nehir, okyanus") isminden kaynaklanmaktadır. Eski Yunan'da Indoi (Ινδοί;"İndoi") denmekteydi. Ülkenin adı orijinal dilinde ise Bharat'tır (Efsanevî Kral Bharata'dan gelmektedir).

2- En yakın manasıyla: “philosophia perennis” (per:bütün, annus: yıl; perennis: yıllar boyunca, daimî), “sophia” (bilgelik), Hermetik Felsefe.

3- Sindu: beraber titreşen su, deniz nehir kütlesi. Sim (bütünlük anlatır, alan) + dhu (titremek) Holografik bir düşünsel tasarımı anlatır.

4- Batılıların analitik bakışıyla ayrı şeylermiş gibi görünen ve özünde aynı doktrinin devamı olan zamansal dinsel anlatımında üç kurtuluş yolu olarak kurban etmeyi (Vedacılık), bilgiyi (Brahmanizm) ve sevgiyi (Hinduizm) öğütleyen Hindu Gelenek, maneviyâtında “üç yolu işaret eder: Eylem Yolu, Bilgi Yolu ve Adanma Yolu. Sırasıyla; Karma Marga, Jnana Marga ve Bhakti Marga. (Karma Yoga, Jnana Yoga, Bhakti Yoga olarak da anılır). Purva Mimamsa Karma Yogayı, Advaita Vedanta Jnana Yogayı, Dvaita (dualist) Vedanta ise Bhakti Yogayı vurgular.” (Widgery, 1971, Frawley, 2002) Bu üç kavram bize Eski Yunan’da Aristo’nun Ethikon Nikomakheion adlı eserinde yer verdiği bir ayrımı çağrıştırır: Bios Praktikos (Vita Activa, pratik yaşam), Bios Theoretikos (Vita Contemplativa, düşünsel yaşam) ve Bios Poietikos (üretken yaşam). Anadolu Geleneğinde de bu üç ayrımın bir örneğini Erzurumlu İbrahim Hakkı Hz.’nin Mârifetname’sinde kişinin bu üç alana olan yatkınlıklarının ve bu yatkınlıklarının dış yansımalarının ele alınmasında okuruz. Hindu Gelenek’te irfanî öge (sohbet) mevcuttur. (Uphanishad ([ustanın] “yanında oturmak” olduğunu hatırlayalım.) Genel olarak yollar iki türlüdür: Kesbî ve Vehbî. (Bobaroğlu) Bir takım tekniklerin (tantra) yapılmasını içeren kesbî yol mistisizmin de özünü teşkil eder. Vehbî yol kalp yoludur. “Yoga tekniklerini uygulamanın yanı sıra kalpte (“Çhitta”, chit: saf bilinç), herhangi bir şekilde –örneğin bir mantra söyleyerek- Tanrı’ya ibadet etmek de bir yoldur”. (Frawley, 2002) Mistik yolun muhattaralı olduğu, bir rehberle gitmenin en güvenli yol olduğu birçok kaynakta belirtilir. (İsmail Emre Hazretleri şöyle der: “Sen canını Hak için hedef eyle / Zevk ile bul, boşuna çekme azap.”) Bir Guru’yla (mürşid, Gu: Karanlık, Ru: Işık, Esk. Yun. Goras: Karanlıktan aydınlığa erdiren) rabıta ya onunla fiziksel âlemde onun yanında bulunarak (“vapu”, beden, -daha çok- vücud) veya onun uygulamalarını yapmak ve misyonunu devam ettirmek suretiyle mecazî olarak (“vani”, söz) kurulmaktadır.

5- Mistik: Gizemli, Gizemci. Lat. Mysticus < Yun. Mystikos < Myein: kapamak. (Aynı kökten İngilizce “mute”). Burada Niyazî Mısrî Hz’nin sözünü hatırlayalım: “Göz, kulak, dil kapıların, kapatalım bir zaman.” Yunanca kelime bir inisiasyonu da anlatır: Mysterion (genelde çoğul olarak; “Mysteria”): Gizli doktrin. Mystes: Gizli doktrine inisiye olmuş olan. (Özellikle Orfik Gelenek’te bu kelimeye rastlarız.)

6- Purusha (veya Pumas) kullanıldığında tezahürden bahsediliyor demektir. (Guénon) Coomaraswamy: “atman (küçük harfle yazıldığında) dönüşlü (reflexive) olarak zat veya kendi (itself) manasına gelir. (A) büyük harfle yazıldığında (ve genelde Atma olarak) ruh manasına gelir. (Lat. Sanctus Spiritus, Grekçe Pneuma, Mısır’da Amon, Çince’de Ch.)” Ön Hint-Avrupa dili: et-men (nefes), awetmo, wet (üflemek); Yun: atmo (buhar), Eski Alm.: Atum (nefes), Mod. Alm: Atem. Purusha ferdiyeti, Atma zatiyeti anlatır. (Guénon, Coomaraswamy) Ferdiyet göreceli bir özgürlüğü içerse de (free from) daha çok bağımsızlığı, zatiyet ise hürriyeti (freedom) getirir.

7- “Ayam Atma Brahma” (Atman ve Brahman aynıdır); “Aham Brahmasmi” (Ben Brahmanım); “Prajnanam Brahma” (Bilinç Brahma’dır), “Tat tvam asi” (Sen O’sun) ve “Sarvam khalvidam brahma” (Bunların hepsi Brahmandır) denmiştir. Bunlardan ilk dördü Uphanişad’larda yer alan Yüce Söz’lerdendir (Mahavakyalar) ve Advaita (ikilikçi olmayan, dualist olmayan) Vedanta’nın öncüsü Adi Shankara (8.yy)’nın öğretisindeki dört manastırda (math) kurumsallaşan dört temel görüşü oluşturur. Shankara’nın akımının inisiyelerine “svami” denir. Anlamca “koca” kelimesiyle alakalı olduğundan mistik evliliği anlattığını düşünebiliriz.

8- Esk. Yun. : γνῶθι σεαυτόν (okunuş. “Gnothi Seauton”; Kendini Bil) Gnosis (hikmet) kelimesinin ön Hint Avrupa dilindeki kökü “jna-“ dır, İngilizce’ye “know” olarak geçmiştir. Almanca kennen (tanıma), können (-ebilmek),ve İngilizce “can” (-ebilmek) fiillerinin kökenidir. Söz konusu etimolojik ilişki metafizik bilginin deneyim zorunluluğunu sezdirmektedir. (Türkçe’de bilmek ve –(e)bilmek fiillerinde olduğu gibi.)

“Vedanta’nın [özellikle Advaita (İkilikçi olmayan) Vedanta’nın] karşı çıktığı bilen ve bilinenin ayrı olduğu iddiasıdır.” (Coomaraswamy) Öyle ki “Sanskritçe’de madde kelimesini tam olarak karşılayacak bir kelime bulunmamaktadır.” (Guénon) Guénon ayrıca bir benzerliğe dikkat çeker: Eski Yunan’da da aynı durum mevcuttur. Aristo’nun hüle’si (ὕλη) tözdür (substance), madde (matter) değil. Ayrıca çoğu çeviride –loji ekiyle kıyaslanan “-shastra” (bilim alanı) –loji’nin aksine bileni alandan ayırmaz.

Aydınlanma (satori) uyanmak değil rüyada iken rüyada olduğunun bilincinde olmak, bir çeşit açık gözlerle lüsid rüya halinde olmak gibidir. (İsmail Emre Hz’nin deyişiyle “Uykudan uyanmak göz ilen değil, biliyorum demek söz ilen değil”.) Bu nedenle “öğreti bakımından bir batınilik zahirilik ikiliği yoktur; herkesin az veya çok öğretide derinleşmesi ve yeteneklerinin elverdiği ölçüde ona nüfuz etmesi anlamında—çünkü bazı kimseler için tabiatlarının parçası olan sınırlamalar vardır ve bunların aşılması imkânsızdır—orada ancak doğal bir batınilikten söz edilebilir.” (Guénon)

9- Ing. “I-am-that-I-am”, Esk. Yun. “ἐγώ εἰμί” (ego eimi), ibr. “eheyeh aşer eheyeh”. Sansk. “Soham” (O Ben; eng.: That is I, I am that) mantrasının ard arda tekrarındadır.

10- Çin’de birbirini pekiştiren ve sönümleyen beş hing’in (etken, “agent”) çemberini hatırlayalım. Guénon’un Granet’ten alıntılayarak belirttiği üzere, “beş element (unsur)” ifadesi Hindu Doktrin’deki beş elementi düşünürsek hing için doğru bir çevrim olmamaktadır.

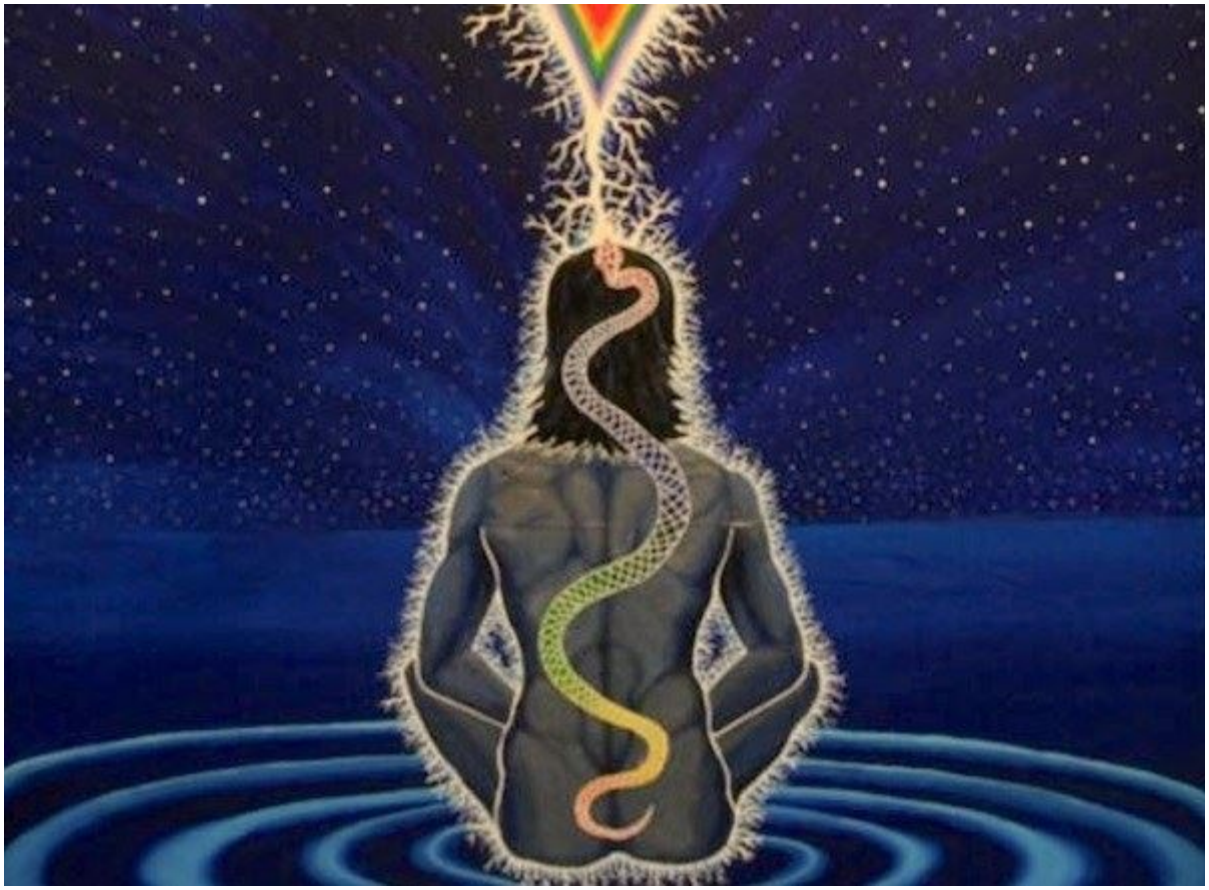
11- Altın Rahim, Altın Yumurta; garbha: rahim; Yun. δελφύς “delfüs”: rahim. Delfi Tapınağı ismini buradan alır.

12- Dharma sözcüğü “desteklemek, tutmak, taşımak, sürdürmek” anlamlarına gelen dhri- fiilinden türetilmiştir. (Farsça: -dar eki. ör: defterdar. Latince “firmus” (tutan)) “Bu fiille benzeşen başka bir fiil dhru- fiilidir ki o da dhruva (kutup) kelimesinden türetilmiştir”. (Guénon)

13- Bunun yanında burada diğer dillerde birçok kelimeyle (yasa, görev, virtua (erdem), ethos (ahlak) vs.) karşılanmaya çalışılan dharma için tek bir kelime önermekten sakındığımızı belirtelim. Sözgelimi, yirminci yüzyılın ortalarında Afganistan’da ortaya çıkarılmış ve Yunanca, Aramice ve Sanskritçe dillerinde yazılmış MÖ.258 tarihli bir yazıtta dharma Yunanca “Euseveia” (eu-:iyi, sevas: hüşû. “tanrı korkusu”) kelimesiyle karşılanmıştır. Hinduizm’de evrensel yasalara uygun davranmak, dini vecibeleri yerine getirmek anlamında kullanılır. Buddhizm anlayışı incelendiğinde kutup yerine bir eksenin vurgulanması şaşırtıcı olmaz; o nedenle Buddhizm’de dharma kozmik ya

***"Conspiracy" kelimesinin, ABD dolarının sembolü olan "Ağaca sarılmış yılan" figürünün anlamsal açıklaması niteliğinde olduğu da görülmektedir.**

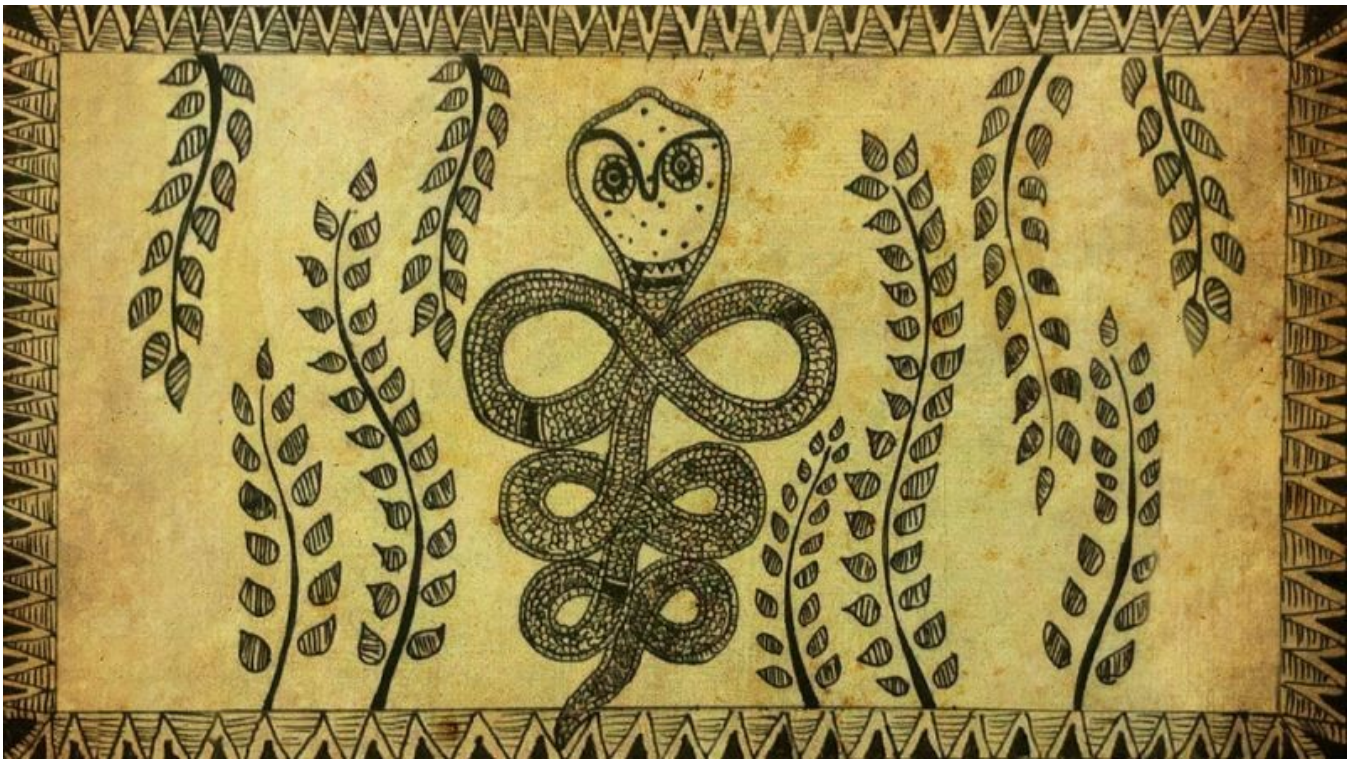
ushumna nadisi, kundalini enerjisinin geçtiği bir kanaldır. kundalini mecazi olarak omuriliğin dibinde yedi rakamın yarısına eşit üç-buçuk kez kıvrılmış uyuyan bir yılan şeklinde gösterilir. kundalini kelimesinin kökeni spiral anlamına gelen "kundal" kelimesinden gelir ve bu kundalini uyarıldığında spiral şeklinde ve yılan gibi hareket edip yükselişinden kaynaklanır.



üç ana nadi kuyruk sokumunda bir araya gelirler. eğer solar prana ve lunar prana eşit bir şekilde buraya inerlerse, birleşerek üçüncü bir prana şekli olan kundalini'yi meydana getirirler, kundalini de bu orta kanaldan yukarıya doğru yükselir. kundalini yükselişinde yedi çakranın da içinden geçtiği söylenir. en üstteki sahasrara'ya ulaştığında insan bir vecit, kendinden geçme hali yaşarmış. kundalini şakti adında dişi bir enerji olarak tanımlanır. sahasrara çakrada ise şakti'nin eşi tanrı "şiva" bulunmakatdır ve her ikisinin birleşmesi kozmik bir vecit halini yaratır. bu birleşme yoga'nın gayesidir ve sonucunda "samadhi" denilen bir hal yaşanır. hatta "yoga" sanskritçe'de birlelşme anlamına gelen "yug"'den türemiştir. bu durumda omuriliğin dibindeki cinsel enerjisi dönüşüme uğrayarak mistik bir deneyime sebep olmaktadır.

kundalini enerjisinin bir ateş özelliği vardır, ve yer çekimine karşın yükselme eğilimini gösterir. nadilerde herhangi bir blokaj varsa, onu yakarak geçer. tehlikeli yanı buradan kaynaklanır. ayrıca kişide çakraların enerjisi yukarıya doğru bakmıyorsa, enerjiyi yapıcı bir şekilde yönlendiremiyorsa veya kişinin sağlam karakteri yoksa, kundalini enerjisi aşağı doğru akar, kabına sığmaz ve bir şekilde patlar ve dışarıya boşalır. bu boşalma kişinin zaaflarına göre değişir, aşırı şiddet, öfke veya şehvet olabilir. insan bir anda kendini kaybedebilir, çünkü

kundalini yükseldiğinde insanda inhibisyonlar yok olur. normal olarak kundalini yükseldiğinde insanın yüksek ve ince düşüncelerini, hislerini, yaratıcı faaliyetlerini hatta fiziksel gücünü devreye sokar.



bütün dahilerde kısmi de olsa bir kundalini faaliyeti bulunduğu söylenir. bazen de kundalini bir kaza sonucu yükselebilir. belirli gizli tekniklerle uyarılabilir. bir anda aşırı enerji yüklemesi olur, insan kendini güçlü ve şuurlu hisseder, duyuları iyicene açılır, ancak kişinin geliştirdiği pozitif yönleri yoksa, aksine negatif yönleri varsa, örneğin potansiyel bir cani ise, bir anda içindeki dışa çıkar ve cinnet geçirir. kundalinin doğal bir süreçle gelişmesi en iyi yöntemdir.

YİN-YANG

YİN VE YANG Evrende kısaca “Eril İlke” ve Dişil İlke” diye adlandırılabilecek iki temel ilke 23 Franklyn SILLS, Sağlık İçin Enerji Çalışmaları, Ege Meta Yayınları, İzmir, 2003, s.180-181. 24 Vehbi BARDAKÇI, agy., s.131. vardır. “Cinsiyet Prensibi” çoğunlukla yanlış anlaşılmış bir prensiptir. İnsanların çektiği acıların önemli bir kısmının nedeni de bu yanlış anlaşılmadır. Bu iki ilke, yaşamdaki iki temel hareketin karşılığıdır ve herşeye yansır. Bu iki hareket birbirini zorunlu olarak tamamlar. Nefes almakla nefes vermek nasıl zorunlu olarak birbirini tamamlıyorsa, evden çıkmakla eve dönmek, doğmakla ölmek, gündüzle gece, yazla kış, açılmayla kapanma, vermeyle alma, uyanıklıkla uyku, boşalmayla yüklenme, sağ ile sol, vb… de birbirini zorunlu olarak tamamlar. Sefer Yetzirah’ta geçen ve “simyanın ana formülü” olarak bilinen “Ateş suyu destekler” ifadesi bunu anlatmaktadır.25 Bu ilkeler canlılar dünyasına erkeklik ve kadınlık, mikro fiziğe proton ve elektron olarak yansımıştır. Bu ilkelerin her ikisi de bütün canlılarda vardır.26 Bir kadını sadece Dişil İlke ile, bir erkeği de sadece Eril İlke ile özdeşleştirmek ve bundan ibaret olduklarını farz etmek, özümüzle uyumsuz bir konuma düşmemize sebep olur. “Yang ve Yin prensiptirler, kadınlar ve erkekler değil; bu yüzden yapmacıklı sert erkek ve 25 Eric Steven YUDELOVE, agy, s.180. 26 Jung’un Animus ve Anima ile ilgili tezi de Yin’in içinde Yang, Yang’ın içinde Yin bulunduğunu ifade eden bir tezdir. Rajas Sempatetik Sinir Sistemi Tamas Merkezi Sinir Sistemi Sattwa Parasempatetik Sinir Sistemi Yin Dişil İlke Tekâmül Kıyamet Eve dönüş Büzülme Tanrı’nın nefes alışı Yang Eril İlke Tezahür Yaratılış Büyük patlama Genişleme Tanrı’nın nefes verişi BİRLİK (TANRI) ÇOKLUK (MADDE ALEMİ) Evrende KUTUPSALLIK Bölüm 2 14 15 yapmacıklı narin dişi arasında asla gerçek bir ilişki olamaz.27” Saf Yin veya saf Yang kimse yoktur. Eril İlke’nin yansıması olan her hareket birlikten çokluğa doğru

giden bir harekettir. Dişil İlke'nin yansıması olan her hareket de, çokluktan birliğe doğru gitmeyi hedefler. Bunlardan biri iyi, diğeri kötü değildir. Ya da biri diğerinden daha kıymetli değildir. İkisinin de hem olumlu, hem olumsuz yansımaları vardır. İki harekete de doğru yer ve zamanda ihtiyaç vardır. Kötü olan tek şey, bunların yersiz, zamansız, aşırı ve dengesiz olmasıdır. İki hareketten birindeki aşırılık veya yetersizlik, Bütün'ün dengesini bozar. Bu iki temel ilke bütün öğretilerde vardır. En tanınmış adları Yin ve Yang olduğu için burada da bu terimler kullanılmaktadır. İki temel hareket, Kur'an-ı Kerim'de "Hûnnes"(Yin, Dişil İlke) ve "Künnes"(Yang, Eril İlke) isimleriyle belirtilmektedir. Aynı zamanda, her ne kadar Elif-Lam-Mim harfleri Trinite simgesi ise de, aynı zamanda Ha-Mim de çok önemli bir simge olup, bu iki kutbu temsil etmektedir. Ha Yang'ın, Mim de Yin'in simgesidir. Bu ikili, Budist öğretilerinde Sanskritçe, Japonca ve eski Çince karışımı olarak, Ho ve Myo şeklinde geçer. Myo-Ho28 ile Ha-Mim aynı şeyi ifade eder. İslam'da bu iki kavramın diğer bir karşılığı da, Enfüs ve Âfak'tır.29 Enfüs, bilgisayardaki yazılıma, Âfak ise donanıma benzer. Enfüs bir şeyin görünmeyen, gizlide olan özü, Âfak ise dışarıdan algılanan yönleridir. Enfüs Teklik Âleminin, Âfak ise Çokluk Âleminin karakteridir.30 "Karanlık dişi" hem gizemli, sır dolu dişiliği, dolayısıyla "yin"i, batıniyi simgeliyor, hem de Çince'de aynı zamanda "ana rahmi" anlamına geliyor."31 Rahman'ın ise Hinduizm'deki tanrı Brahma ile büyük bir paralelliği bulunmaktadır, çünkü Yang'ın (Rajas guna) kişileşmiş hali Brahma'dır. Üç logostan "bin bir tür", tüm varlıklar türemiştir. Bin bir tür, logosların özel27 Alan WATTS, Suyun Yolu Tao, Dharma Yayınları, İstanbul, 2001, s.55. 28 Sıralama bu şekilde olmaktadır. 29 Budizmde Âfak'a "Ki", Enfüs'e ise "Ku" denir. Fizikte bunların karşılığı "aktüel" ve "virtüel" gerçeklikler olmuştur. Virtüel gerçeklik Ku veya Enfüs boyutudur ve artık bilim dünyasında kabul edilmektedir. Âfak uzay/zaman boyutu, Enfüs ise zaman/uzay boyutudur. Zaman enerjisinin yoğunluğu, gizil alanda çok daha fazladır. 30 Halûk NURBAKİ, Kur'an'ın Matematik Sırları, Damla Yayınevi, İstanbul, 2003, s.127-128. 31 Lao TSE, agy, s.105. liklerini de taşımaktadır: Onların "önü", gözle görülür yanları, aydınlıktır, Çince'siyle: Yang'dır. "Ardı", gözle görünmeyen, gizli yanları karanlıktır, Yin'dir."32 Kur'an-ı Kerim'de de gizlide olan ve açıkta olan şeyler anlamında bu ifade defalarca geçmektedir: "Önünüzdekiler ve arkanızdakiler…" "Bedende besleyici cevherin ya da özün üretilmesine ve üretilen bu öze Yin, besleyici özün taşınıp kullanılarak bedenin yaşatılmasına, yani işleve Yang denir. Öz (Yin) beslendiği zaman beden pürüzsüz ve verimli çalışır (yang), çalışma sağlıklı yürüdüğü sürece uygun nitelik ve nicelikte öz üretilir; bu iki süreç birbirlerini yaratır, düzenler ve kullanırlar, dolayısıyla Yin ve Yang gibi birbirlerine bağlıdırlar. …. Yin içte yer alır ve Yang'ın maddesel temelidir; Yang dıştadır ve Yin'in verimli çalıştığını gösterir."33 Özdeşleştirme ve kutsallaştırma sonucunda, Eril İlke ile Dişil İlke, tanrılara dönüştürülmüşlerdir. Örneğin Ana Tanrıça Kibele, Dişil İlke'nin kişileştirilmiş şeklidir. Katolik inancında Meryem Ana'nın bulunduğu konum da aynıdır. Meryem Ana heykelciklerinin giysilerinin hep mavi olduğunu görürsünüz. O'na büyük bağlılık duyan rahibe tarikatlarının üniformaları da aynı renktedir. Niçin? Çünkü Dişil İlke'nin rengi budur. Kırmızı ise Eril İlke'nin rengidir, savaş Tanrısı Mars'ın rengi olması gibi. Hindu inancındaki Şiva-Şakti evliliği de, iki ilkenin beraberliğinin diğer bir simgesidir. Anka kuşu ise, iki ilkenin karşılıklı bağımlılığını, bağlılığını, kaynaşmasını ve dengesini simgeler.34 "Yin ve Yang bir araya gelip, bütünlüğü oluşturmak için kendi bireyselliklerini bırakırlar. Bunun en basit örneği bir aile kurmak için bir araya gelen kadın ve erkektir. …. İki insan bir araya gelip, tek başlarına kuramayacakları kadar büyük birşey kurarlar. Bu da Tai Chi'dir."35 Evlenme töreninde kadın erkeğin renginde (Yang-beyaz), erkek ise kadının renginde (Yin-siyah) giyinir. Bu sembolizm, kadının içindeki Eril İlkeyi, erkeğin de içindeki Dişil İlkeyi tanıyıp geliştirmeye niyet ettiğini gösterir. 32 Lao TSE, agy., s.118-119. 33 Hakan ONUM, Ejderi Uyandırmak, Yol Yayınları, İstanbul, 2004, s.139. 34 Lao TSE, agy., s.49-51. 35 Eric Steven YUDELOVE, 100 Gün, Dharma Yayınları, İstanbul, 2000, s.44. Evrende KUTUPSALLIK Bölüm 2 16 17 Kutsal evlilik, Tanrı'nın kendi halkıyla "evliliği", yani bağıdır aynı zamanda. Bu, Musevilikte Shekinah kavramı, Hristiyanlıkta ise Hz.İsa'nın Kilise ile evli olması inancı ve Efkaristiya ayini ile karşılık bulmuştur. Yin ve Yang, sadece "iki zıt kutup" diye geçiştirilemez. Çünkü bunlar sürekli olarak birbirinden doğar ve birbirine dönüşür. Döngülerin tamamlanabilmesi için dönüşmek zorundadır. Aralarında çok sıkı bir "organik" bağ vardır: "Yaşam ölümün köküdür, Ölüm yaşamın köküdür; Uğursuzluk uğur getirir, Uğur uğursuzluk getirir"36 Yin'in Yang'a, Yang'ın Yin'e dönüşmesini anlatan bir mesel de şöyledir: "ezecekler mi birini büyütürler onu alabildiğine zayıf mı düşürecekler birini güçlendirirler onu alabildiğine yok edeceklerse birini geliştirirler onu alabildiğine alacaklar mı elindekini onun ona verirler önce bol bol" 37 Veya şu mesel: "eksik olan tümleşir 36 Lao TSE, agy., Yin Fu Jing-Sırlar Kitabı, 16. Mesel, s.155. 37 Lao TSE, agy., 36. Mesel, s. 52. eğri olan düzleşir boş olan doldurulur eski olan yenilenir az olana verilir çok olandan alınır"38 Hacı Bektaş Veli'nin meselindeki "kurt" ile "kuzu" da bu iki kutbu temsil eder: "Kurt ile kuzu beraber yatar." Bunun Sefer Yetzirah'taki "Ateş Suyu destekler" ifadesinden bir farkı yoktur. Dünyanın ve uygarlığın sağlığı, başka bazı şeylerin yanı sıra, Eril İlke ile Dişil İlke'nin dengesine de bağlıdır. Bu nedenle, dünya ve günümüz uygarlığı çok hastadır. Kadınların ezilmesi ve aşağılanması,

çocukların yetişkinler kadar saygı görmemesi, yaşlıların “gereksiz insanlar” gibi algılanması, ruhsallığın ve inancın “safsata”, “hurafe”, “saçmalık”, “cehalet” olarak adlandırılması, sanatçıların perişan yaşamlar sürmesi, sokak hayvanlarının toplatılıp zehirlenmesi ve benzer durumlar bu uygarlığın Dişil İlke’ye (Yin’e) saygısını kaybetmiş bir uygarlık olmasından ileri gelmektedir. Anaerkil dönemden ataerkil döneme geçiş, Yin’e saygının korkuya dönüşmesi ve Yang’ın yükselişe geçmesiyle gerçekleşmiştir. Tarımın icadı nelere yol açmıştır? Çiftçinin hayvancılık yapanlara meydan okumasına, meraları tarla yapmak için mücadele etmesine, tarlaları genişletmesine, bu gelişmelerin bir simgesi olarak Kabil’in Habil’i öldürmesine. Kendi egemenlik alanını genişletmeyi hedefleyen, emperyalist tutumlar, Eril İlke’nin yansımasıdır. Yin’den niçin korkulmuştur? Daha yüksek frekanslı olduğu için: “yumuşak yener serti zayıf yener güçlüyü” 39 38 Lao TSE, agy., 22. Mesel, s. 41. 39 Lao TSE, agy., 36. Mesel, s.52. Evrende KUTUPSALLIK Bölüm 2 18 19 Veya: “göğün altında en yumuşak yener göğün altında en serti hiç olan sızar hiç aralıksıza bundan anla gücünü edimsizin sözsüz öğreti edimsiz edim seyrek nasip olur göğün altında”40 Yin’in daha yüksek frekanslı olduğunu, kadına “latif cins” denmesinden de anlıyoruz. “Latif”, birçok kişinin sandığı gibi “sevimli, hoş” değil, “süptil” anlamına gelir. Bir gücü yenmek için daima o güçten daha yumuşak ve süptil olmak zorundasınız.41 Ataerkil dönemin temel değerleri, otorite, kontrol, planlamak ve yönetmek, hep daha çoğunu istemek, egemenlik hırsı ve emperyalizm olmuştur. “Başarı” kavramı da “ne kadar çok şeyi kontrol edip yönetebildiğiniz” çerçevesinde şekillenmiştir. Aslında Eril İlke’nin amacı bu değildir. İlke nötrdür ve birlikten çokluğa geçiş yönündeki her oluşumu destekler. Biz insanlar bunu dengesiz, ölçüsüz ve korkak bir tarzda kullanmayı seçtik. Tümüyle yok sayıp, inkâr ettiğimiz Dişil İlke’nin yanı sıra, o çok sevdiğimiz Eril İlke’ye karşı da kusur işledik. İnkâr edilen ilkenin temsilcisi olarak kabul edilen kadın cinsi, böyle bir uygarlıkta tabii ki dezavantajlı bir durumda olacaktır. Bu “temsilcilik” mekanizması, Batı ülkeleriyle Doğu ülkeleri arasında da paylaşılmış durumdadır. Gelişmiş ülkelere İngilizce zamir olarak “he”, az gelişmiş ülkelere “she” denmesi sizce bir rastlantı mı? Bugün Batı ülkeleri Eril İlke’nin, Doğu ülkeleri de Dişil İlke’nin temsilcileridir. “ihtişamlı ve zenginken saraylar yabani otlar bürümüşse tarlayı 40 Lao Tse, agy., 43. Mesel, s.57. 41 Doksanlı yıllarda ortaya konan “hard security”(sert güvenlik) ve “soft security” (yumuşak güvenlik) gibi kavramlar, bu yönde bir bilinç değişiminin gerçekleştiğini göstermektedir. ambarlar bomboşken pahalı ve süslü ise giysiler keskin kılıçlar sallanıyorsa kemerlerde ve patlayasıya yiyip içenler boğuluyorsa bolluktan orada haydutluk yasası geçerli demektir budur işte sahte YOL-ah!” 42 “Haydutluk Yasası”, Yin ile Yang’dan birinin üstün, diğerinin aşağı sayılmasıdır. Bu, bazı insanların, bazı toplumların ve insan kategorilerinin diğerlerinden üstün sayılması ve bölüşüm dengesizliği ile de vücut bulmuştur. “Bununla ne ilgisi var” denebilecek pek çok şeyin ve bu arada Faşizmin de kökeni budur. Ekonomik kriz, zenginin giderek zenginleşmesi ve fakirin giderek fakirleşmesiyle aşırı bir durum alan dengesizliğin giderilmesi için ortaya çıkan bir gelişmedir. Aynı şekilde, depremler de yeryüzünün denge arayışlarıdır. Felaketleri şu şekilde elementlere ayırmak mümkündür: Bunların hepsi dünyanın denge arayışlarıdır. Toprağın denge arayışı olan depremin, insan bünyesi içinde bir denge arayışı olan epilepsi nöbeti ile ciddi bir benzerliği bulunmaktadır. Hastalar nöbeti birçok zaman “Başımın içinde deprem oldu” diye tarif ederler. Bu konunun detayına ilerleyen sayfalarda girilecektir. 42 Lao Tse, agy., 53. Mesel, s.64. Deprem Sel, Tufan Yangın, Volkanik Patlamalar Kasırga, Tayfun Kıtlık, enflasyon, ekonomik kriz Toprak Su Ateş Hava Boşluk (Eter) Evrende KUTUPSALLIK Bölüm 2 20 21 “Beyniniz hasta olduğu” için nöbet geçirmezsiniz. Beyniniz görevini iyi yaptığı için geçirirsiniz. Sorun beyinde değil, bünyenin genel dengesindedir. Eğer dengeyi başka yollardan sağlarsanız, nöbetlere ihtiyacınız kalmayacağından, hastalığa veda edersiniz. Haftanın günlerinden Salı Eril İlke’nin, Cuma ise Dişil İlke’nin güçlü olduğu günlerdir. İslamiyet’in insanlığı dengeye yönlendirmek için bu çağda dezavantajlı konumda olan Dişil İlke’nin gününü kutsal gün olarak kabul etmiş olması olasıdır. Uygarlıkların ve dinlerin de Yin ve Yang değerleri vardır. Semavi dinlerin Yin-Yang vurguları yukarıda belirtilmiştir. Ancak bu husus, dinlerin özüne ilişkindir, uygulanışlarına değil. Uygulamaya bakılırsa, Hristiyanlığın uygulaması Yang olmuştur, oysa özünde Yin vardır. Günümüzde Yin yükselişe geçmiştir, ancak bu henüz dikkat çekecek kadar ortaya çıkmış değildir. Yaygınlaşan “Gender” çalışmaları (Kadınlık Durumu üzerine araştırma ve uygulamalar), Feminizmin birçok değişik kolunun türemiş ve yaygınlaşmış olması, kişisel gelişime ve mistik konulara ilginin artması, bu yükselişin işaretleridir. Kadının daha okumuş, daha zengin ve daha yüksek statülü olduğu evliliklerin sayısının giderek artıyor olması da buna hizmet etmektedir. Eskiden genelde tersi görülmekteydi. Yin’e saygı yeterince arttıktan sonra yeni bir çağ başlamış olacaktır. Çalışma ilişkilerinde de bir Yin-Yang dengesi veya dengesizliği yaşanır. Bütün tarafları memnun edebilecek seçenek, Yin’i ağırlıklı insanların yönetici, Yang’ı ağırlıklı insanların ise çalışan olmasıdır. Yin’i ağırlıklı insanlar, diğerleri kadar iyi çalışmayabilirler ve inisiyatif almakta eksik kalabilirler. Herşeyi çok kontrol etmezler. Güvenir ve oluruna bırakırlar. Çalışan için bu eksi puandır, çünkü hataların çok olmasına yol açar. Bu kişi çalışan olmak yerine yönetici olursa, çalışanlarını rahat ve özgür bırakır, onlara inisiyatif verir ve

güvenir. Yang'ı baskın olan bir yönetici, herşeye karıştığı, herşeyi kontrol etmeye çalıştığı, çalışanlarına hiçbir inisiyatif bırakmadığı, çalışanlarını kendi elleri ve ayaklarıymış gibi yönettiği için, Yin'i baskın çalışanları için uygun, Yang'ı baskın çalışanları için ise çekilmez olur. Yüksek sorumluluk sahibi, inisiyatif almak isteyen, Yang bir çalışan, Yin bir yönetici ile çok rahat eder, kendini özgür hisseder ve daha yüksek verimde çalışır. Yang, oyunu sahiplenir, oyunun sahibiymiş gibi oynar, sorumluluk üstlenir ve bunun sonucunda istediklerini elde eder. Ancak oyun onun için "hakikat" haline geldiğinden, farkındalığı giderek düşer. Yin ise oyunu sahiplenmez, benimsemez ve hakikat saymaz. Oyunun oyun olduğunun farkındadır. Bunun sonucunda, istediklerini pek elde edemez, daha az başarılı görünür, çünkü zaten istemeye değecek birşey yoktur onun için. İstenen şeylerin hepsi oyunun bir parçasıdır. Yin'in farkındalığı yüksektir. Plan, program, disiplin, kararlılıkla hedefine ilerlemek, hedef sahibi olmak Yang tutumlar iken, plansız ve programsız yaşamak, dağılmak ve akıntıya kapılmak Yin tutumlardır. İnsan bedeni de Yin-Yang dengesinin bir eseridir. Bu dengenin varlığı, sağlık anlamına gelmektedir. Denge bozulduğunda, hem bedenimizde, hem de zihnimizde sorunlar ortaya çıkar. Ancak sağlıklı denge, iki kutbun birbirine eşit olması demek değildir. "İdeal denge %60 yang, %40 yindir ki, kabaca havadaki pozitif ve negatif iyonlar arasındaki dengeye karşılık gelir."43 Bu tıpkı bedenimizdeki asit-alkali dengesi gibidir.44 GÜNDELİK YAŞAM TESTİ Benzer şekilde, insanın günlük yaşamı da Yin ile Yang arasında %40-%60 oranına göre paylaştırılmalıdır. Dünyevî faaliyetleri Yang (çünkü birlikten çokluğa doğru bir harekettir), ruhanî faaliyetleri de Yin (çünkü çokluktan birliğe doğru bir harekettir) olarak ele almak uygun olur. Sizdeki dengenin ne durumda olduğunu anlamak için, yaşamınızda hangi faaliyete ne kadar zaman ve enerji ayırdığınıza bakmalısınız. Tipik bir gününüzü örnek alarak gün boyunca yaptıklarınızı bir kâğıda yazın ve yanlarına sürelerini ekleyin. Faaliyetleri kategorize ederken, faaliyetin amacına bakmalısınız. Amaç dünyevî ise o faaliyet dünyevî bir faaliyettir. "Dünyevî amaç" ifadesi ile kastedilen şunlardır: Hayatta kalmak, sağlığına kavuşmak, para kazanmak, saygınlık ve statü kazanmak, bir iş sahibi olmak, bir sorumluluğu yerine getirmek, halledilmesi gereken çeşitli işlerini halletmek, açlığını/susuzluğunu gidermek, mal mülk sahibi 43 Serge KING, Olağanüstü Enerjiler, Ege Meta Yayınları, İzmir, 2002, s.190. 44 Ancak asit-alkali dengesinin oranı %20-%80'dir. Evrende KUTUPSALLIK Bölüm 2 22 23 olmak, birisinin sempatisini veya takdirini kazanmak, ünlenmek, giyim kuşamla ilgili ihtiyaçları karşılamak, zayıflamak, güzelleşmek, mekânları kendi ihtiyacınıza ve zevkinize göre düzenlemek, vb. "Ruhanî amaç" ifadesi ile kastedilen şunlardır: Zihinsel ya da ruhsal bir zevk almak, vicdanını rahatlatmak, arınmak, ibadet etmek, bir sanat eseri yaratmak veya deneyimlemek, Yüce Olan'la bağlantı kurmak, ahlâkını geliştirmek, kendini tanımak, tekâmül etmek, öğrenmek, eğlenmek, dinlenmek, derinleşmek, sorgulamak, başka alemlerle bağlantı kurmak, estetik olanı bulmak, Gerçeği bulmak, vb. Şu halde, bedensel ya da duygusal bir ihtiyacınızı karşılamak, hayatınızı idame ettirmek için yaptıklarınız, dünyevî kategoriye girer. İdealist, felsefî ya da dinî amaçlı faaliyetler ise ruhanî kategoriye girer. Ancak esas olan konu değil, amaçtır. Eğer bir insanın hoşuna gitmek için oruç tutuyor veya namaz kılıyorsak, bu faaliyet dünyevî bir faaliyettir. Normalde dualar, spiritüel çalışmalar, akademik/bilimsel ve sanatsal çalışmalar ruhanî kategoriye girer. Ancak para kazanmak için bir sanat faaliyeti icra ediyor veya üniversitede öğrencileri umursamadan, mecburiyetten ders anlatıyorsanız, buna ayırdığınız zamanlar dünyevî kategoriye girer. Bu ilkeye göre, uyku saatleri dışında kalan tüm zamanınızı nasıl geçirdiğinizi tek tek yazarak hesaplayın. Bu sorgulama, neyi ne amaçla yaptığınız konusunda şu an farkında olmadığınız hususları aydınlatmaya da yarayacaktır. Zamanınızın yüzde kaçı dünyevî faaliyetlere, yüzde kaçı ruhanî faaliyetlere harcanıyor? Ruhanî faaliyetler zamanın %40'ını almalı, ancak yoğun olmalı. Dünyevî faaliyetler zamanın %60'ını almalı, ancak hafif olmalı. Eğer dünyevî faaliyetler çok yoğun olursa, oran doğru olsa dahi denge bozulur. Bütün günü zihinsel ve spiritüel faaliyetlerle geçirirseniz de denge bozulur. (Bazı özel zamanlarda bu uygulamalar yapılabilir. Şu an sadece normal günlerden söz ediyoruz.) "Madde Alemi pozitif enerjilerle, Mânâ Alemi de negatif enerjilerle iç içedir. Pozitif enerjiler arttığında, mânâ aleminin enerjileriyle bezenmiş ruhun aynı oranda negatif mânâ alemi enerjilerini yakalayıp gücünü yükseltmesi şarttır."45 45 Muammer SAĞLAM, agy., s.384-385. "Eğer madde içinde negatif enerjiler artarsa, yani beden içinde mânâ alemi enerjileri artarsa ve bu enerjiler pozitif enerjilerle dengelenmezse, bu defa da halüsinasyonlar, gaipten sesler duyma, beyin sulanması, delirme, çıldırma gibi haller belirir; şizofreni ve benzeri ruh hastalıkları artar. İnsan bedeni pozitif ve negatif enerjileri dengede tutması gereken bir sistemdir. Bu denge bozulmamalıdır."46 EKONOMİDE YİN VE YANG Paranızı neye harcıyorsunuz? Tezahüre mi, tekâmüle mi? Bu ikisi arasında nasıl bir oran var? %60-%40 oranını gözetmeyen ve kaynaklarının hemen hemen tümünü tezahüre harcayan bütün ekonomiler ve bütçeler (devlet olsun, örgüt olsun, kurum olsun, aile olsun, kişi olsun…) ekonomik krize mahkûmdur. Dengesiz şekilde kullanılan kaynak tükenir. Dengeli kullanılan kaynak ise tükenmez. Hz.İsa'nın sözüne bir bakalım: "Zambakların nasıl büyüdüğüne bakın! Ne çalışırlar, ne de iplik eğirirler. Ama size şunu söyleyeyim, tüm görkemine

rağmen Süleyman bile bunlardan biri gibi giyinmiş değildi. Bugün var olup yarın ocağa atılacak olan kır otunu böyle giydiren Tanrı'nın sizi de giydireceği ne kadar daha kesindir, ey imanı kıt olanlar! "Ne yiyeceğiz, ne içeceğiz?" diye düşünüp tasalanmayın. Dünya ulusları hep bu şeylerin peşinden giderler. Oysa Babanız, bunları gereksindiğinizi bilir. Siz O'nun egemenliğinin ardından gidin, o zaman size bunlar da verilecektir."47 Aynı ifadeler Matta İncilinde de bulunmaktadır: "Uluslar hep bu şeylerin peşinden giderler. Oysa Göksel Babanız, tüm bunları gereksindiğinizi bilir. Siz önce O'nun egemenliğinin ve O'ndaki doğruluğun ardından gidin, o zaman size tüm bunlar da verilecektir. Buna göre, yarın için kaygılanmayın. Yarının kaygısı yarının olsun. Her günün derdi kendine yeter."48 Günümüzün bankalarla, finansman ve sigorta şirketleriyle, altıncı ve dövizcilerle, bankerlerle dolu dünyasına ne kadar uzak, değil mi? Kaynakları tekâmül amacıyla kullanmak nasıl olur? Ruhunuzun ve zihninizin ihtiyaçlarını karşılayarak. Örneğin kitaba veya müziğe ödenecek para sizin için 46 Muammer SAĞLAM, agy., s.385. 47 Luka İncili, 12; 27-31. 48 Matta İncili, 6; 32-34 Evrende KUTUPSALLIK Bölüm 2 24 25 YİN YANG Dişil İlke Eril İlke Toprak Ana/Doğa Ana Göksel Baba Allah'ın "Rahim" adı Allah'ın "Rahman" adı Hûnnes Künnes Gizlide/potansiyel/virtüel olan Açıkta/ortaya çıkmış/aktüel olan Potansiyel enerji Kinetik enerji Enfüs Âfak "Hûn" emri "Kûn" emri İçerisi Dışarısı Olabilecek olandan yola çıkarak düşünmek Tezahür etmiş olandan yola çıkarak düşünmek Tekâmül Tezahür ne öncelikte? İlk sırada mı geliyor, son sırada mı? İlk sırada yeme içme, giyim kuşam, ev eşyası, araba, ev, mal mülk mü var? Kurslara, eğitimlere, sanat faaliyetlerine, mesela bir konsere verilecek parayı sokağa atılmış gibi mi görüyorsunuz? Ekonomik krizin temel işlevi insanları bir seçim yapmaya zorlamak, bu şekilde, seçim ve ayıklanma sürecini hızlandırmaktır. ZİHİN VE DİL YAPILARINDA YİN VE YANG Iren James Byrne, dillerin yapılarını karşılaştırmış ve düşünme tarzını dil bakımından ikiye ayırmıştır: 1. Hızlı tepki veren, hızlı düşünen, uçarı mentalite 2. Yavaş tepki veren, yavaş düşünen, ama daha derin ve "phlegmatic"49 mentalite. İlkini analitik, ikinciyi sentetik dil yapılarına yakın bulmuştur. Birinciyi izole edici, ayrıştırıcı dillere, ikinciyi daha karmaşık, güçlü morfoloji ve zengin türetme olanakları bulunan, polisentetik dillere benzetmiştir. Bunlar Jung'un dışadönük ve içedönük karakter kategorileri ile de paralellik göstermektedir. İlk mentalite ve ayrıştırıcı dil yapıları Yang, ikinci mentalite ve polisentetik dil yapıları Yin kutbunu anlatmaktadır. YİN VE YANG KAVRAMLAR Evrenin iki temel hareketi olan Yin ve Yang'ın çeşitli karşılıkları, aşağıdaki tabloda yer almaktadır. Bunların üzerinde dikkatle düşünülmesi tavsiye edilir. Fakat bilinmelidir ki, neyin Yin, neyin Yang etkili olduğu konusunda kaynaklar, öğretiler ve yazarlar arasında tam bir fikir birliği bulunmamaktadır. Kutuplar aslında aynı özelliğin farklı nicelikleridir.50 Bir niteliğin az bulunuşu ile çok bulunuşudur. Mesela "aydınlık" ve "karanlık", ışığın az veya çok bulunuşudur. "Ağır" ve "hafif" veya "uzun" ve "kısa" gibi karşıt anlamlı sözcükler de, ağırlığın veya uzunluğun az ya da çok olmasını ifade eder. Dolayısıyla özleri zıt değil, aynıdır. 49 Dört ahlattan balgam unsurunun hakim olduğu. 50 Kybalion, Hermes Yayınları, 2. Basım, 2009, s.84. Evrende KUTUPSALLIK Bölüm 2 26 27 Kendiliğindenlik Mot-a-motluk Doluluk Boşluk Tokluk Açlık Bolluk bilinci Kıtlık bilinci Elinde tutmak, biriktirmek Harcamak Şarj olmak (yüklenmek) Deşarj olmak (boşalmak) Büzülme Genişleme Nefes alma Nefes verme Uyku Uyanıklık Önceliğin bütünde olması Önceliğin detaylarda olması Merkezcil Kuvvet Merkezkaç Kuvvet Ruhanî Dünyevî Karanlık Aydınlık Gece Gündüz Ay Güneş Sezgi ve hayal gücü Rasyonellik Koşulsuz sevgi Koşullu sevgi İçe dönük üretim Dışa dönük üretim Cemaat tipi toplum Cemiyet tipi toplum Simgesel düşünme Analitik düşünme Dionysos Kültü Apollon Kültü Bilinçdışı Bilinç Evrende KUTUPSALLIK Bölüm 2 28 29 Gönüllü eylemler/Oyun Zorunlu eylemler/İş Dinlenmek ve eğlenmek Çalışmak Sorumluluklarını başkalarına vermek Başkalarının sorumluluklarını üstlenmek Sürece odaklılık Sonuca odaklılık Alt dünya Üst dünya Islaklık Kuruluk Soğukluk Sıcaklık Dolaylılık Doğrudanlık Özel alan Kamusal alan Öznellik Nesnellik Tümevarım Tümdengelim Manyetizma Elektrik Yutma, içine alma Püskürtme, kusma Karadelik Akdelik Kaos Kozmos Eşzamanlılık Ardıllık Alıcılık Vericilik Esneklik Sağlamlık Hayır Evet Durgunluk Hareket Sonuç Neden Tepki Etki Evrende KUTUPSALLIK Bölüm 2 30 31 Çöküş Gelişme Susmak Konuşmak Asimetri Simetri Eğri Düz Teorik Pratik Elektron Proton Negatif elektrik yükü Pozitif elektrik yükü Tiz dalga Pes dalga Mavi Kırmızı Zaman enerjisi Ruh enerjisi Geçmiş Gelecek Gerçekleşmiş olanlardan bağımsız umut Gerçekleşmiş olanlara dayanan güven Sol Sağ Arka Ön Hizmet Kanalı (İşlevsel Kanal) Yönetici Kanal Yatıştırma Uyarma Parasempatetik sinir sistemi Sempatetik sinir sistemi Alt çakralar (1, 2, 3) Üst çakralar (5, 6, 7) Sol burun deliğinden nefes almak Sağ burun deliğinden nefes almak Sağ beyin yarıküresi Sol beyin yarıküresi Dünyanın doğu yarımküresi Dünyanın batı yarımküresi Çift sayılar Tek sayılar Evrende KUTUPSALLIK Bölüm 2 32 33 Şiir Düzyazı Bitişmek Ayrılmak Yoğunlaşmak Dağılmak Toparlanmak Yayılmak Şekillerle ve renklerle uğraşmak Sözcüklerle ve sayılarla uğraşmak Derdini eylemle anlatmak Derdini sözle anlatmak Yaratıcılık Denetleme Bağlantı kurmak Bağlantıları koparmak Bağımlılık Bağımsızlık Tantra Yoga Mantra Yoga Teslimiyet İrade İstemsiz İstemli İlişkilere odaklılık Göreve odaklılık İzin vermek Yapmak İşbirliği Rekabet Edilgen Etken Bırakanlar Alanlar Gevşeklik

Gerginlik Muhalefet İktidar Uyum sağlamak Yönetmek Zayıflık Güç Değiştirme Pekiştirme Evrende KUTUPSALLIK Bölüm 2 34 35 Kendi realitemizden çıkabilme gücü Kendi realitemizi yaşayabilme gücü Yaşamla dans etmek Yaşamla mücadele etmek Gerçeği yeniden yapılandırmak Gerçeği ifade etmek Kayarak ve cambazlıkla yapılan sporlar Takım sporları ve rekabet içeren diğer sporlar Fazlalık Gereklilik Süs ve örtü Esas eşya Cinsel etkinlik Cinsel perhiz Zehir İlaç Kendini bilmek Dış dünyayı bilmek Negentropi Entropi İnisiyasyon Dünyevi açıdan sağlamlık ve güvenilirlik Nefse karşı cihad Başkalarına karşı cihad Müdahale etmemek Müdahale etmek Tartışmada altta kalmak Tartışmada üste çıkmak Toplardamarlar Atardamarlar Su Ateş Toprak Hava Hipofiz Epifiz Sol şakak lobu Sağ şakak lobu Sağ göz Sol göz Sol el Sağ el Sol el yolu (eşli gelişim) Sağ el yolu (bekârlık yemini ile gelişim) Evrende KUTUPSALLIK Bölüm 2 36 37 Yin'in başlıca rolü, "İlk Uyandırıcı" rolüdür. Uygarlıkların ilk dönemlerinin Yin olması, Yang'ın kronolojik olarak ondan sonra gelmesi, bundan dolayıdır. Mu (Lemurya) Yin bir uygarlık iken, ondan türeyen ve sonra bir yıkıma doğru giden Atlantis, Yang bir uygarlıktır. Eski Mısır Yin bir uygarlık iken, Mısır'dan göç ederek yeni bir uygarlık kuran İsrail, Yang'dır. Önce anaerkil dönem yaşandı, sonra ataerkil dönem. İnsan ömrünün ilk dönemi olan çocukluk da Yin bir dönemdir. Ergenlik ve yetişkinlik Yang olup, ömrün sonunda tekrar Yin'e dönülür. Yine "İlk Uyandırıcı" rolünden dolayıdır ki, Tarot'un Büyük Arkana kartlarının sıralamasında dişil karakterler eril karakterlerden önce gelmektedir.51 "Yin sonu gelmeyen bir yaratmadır, doyurucu olandır, yüce anadır, bu yüzden de Yin hep Yang'dan önde sayılır. 51 Çünkü Büyük Arkana, tarih ve kronoloji demektir. Sıfır numaralı kart olan Deli veya Joker, insanın Aden bahçesindeki durumudur. Karmadan muaftır. Bilgi ağacının meyvesini yedikten sonra 1 numaraya gelinir: Büyücü. Hermafrodit olan Büyücü, Kadim Bilgiye sahip insandır. Sonra Başrahibe gelir. Başrahip ondan sonradır. İmparator da İmparatoriçe'den sonra gelir. Her kart belli tarihsel dönemlere ve olaylara denk gelir. "Kule" kartını 2000'li yıllarda geçmiş bulunuyoruz. "Uyanış" kartına sıra geldiğinde yeni çağa geçiş süreci tamamlanacaktır. "Uyanış"'tan sonra gelen ve en son kart olan "Dünya" ise Altın Çağ'ı simgelemektedir. Sol böbrek Sağ böbrek Dil Damak Yavaşlık Hız Mekâna oryante olma Zamana oryante olma Yang gizil olandan doğmuştur, bu nedenle karanlıkta ortaya çıkan aydınlıktır; onun doğuşu da gerçekleşmiş olmak, varlık olmak, tin ya da anlık olmak içindir."52 53 Yin'in farkındalığı Yang'dan yüksektir. Çünkü Yang'ın hareket yönü "yukarıdan aşağıya"dır ve dikkat aşağıdadır. Yin'in hareket yönü "aşağıdan yukarıya"dır ve dikkat yukarıdadır. İkisinin de dengesizlikleri, aşırılıkları vardır, ancak Yin kendinin ve aşırılıklarının daha çok farkındadır. Aşırılıklarından haz alır. Farkındalığı yeterli olmayan Yang'ın aşırılıklarını ona göstermek için bir bakıma kendini harcar. Kendini malzeme olarak kullanarak mizah ve çeşitli oyunlar yapar. Kendini malzeme yapmaktan ve rezil olmaktan çekinmemesi, "İlk Uyandırıcı" rolünden dolayıdır. Benzer şekilde, cinsellikte de "İlk Uyandırıcı" kadındır. Uyandırıcılar genelde sevilmez ve lanetlenir. Çünkü insanlar uyumaya devam etmek isterler. Vakitsiz uyandıranlara "Cadı" denir,"Fahişe" denir, "Şeytan" denir. Engizisyon mahkemeleri her daim kurulur. Oysa günümüzde Şeytan kendini Yang'da ifade etmektedir. Kendini hangi unsurda ifade edeceği, döneme göre değişir. Şeytan, "Kanun" gibi görünen, ama gerçekte evrenin kanunlarına taban tabana zıt olan uygarlığımızdır. Kendini gözden silebilmek için birilerini "şeytan" olarak gösterir ve insanları oyalar. Adem ile Havva bilgi ağacının meyvesini yasak olduğu halde yemişler ve bir frekans düşüşü yaşamışlardır. Buna "ilk günah" veya "aslî günah" adı verilmiştir. Tanrı "Yemeyin, yoksa ölürsünüz" demiştir. Ölmediklerine göre Tanrı niçin böyle söylemiştir? Bu sözün anlamı, "Frekansınızı düşürürsünüz ve tekrar yükseltebilmek için inisiyasyona ihtiyaç duyarsınız"dır. Tekâmül yolunda yer alan inisiyasyon, ölümü temsil eder. Çokluktan Tekliğe gidiştir. Teklikten Çokluğa gidiş, yani çoğalma ise, cinsellikle olur ve cinselliğin başlaması, anılan frekans düşüşü ile aynı tarihtedir. Cinsellikle çoğalırız, ölümle azalırız. Cinsellikle çoğalmaya başlarken insana geri dönüş yolunu hatırlatmak için işaretler konmuştur. Bu işaret, erkekte sünnet derisi, kadında ise adet görme ve doğurganlıktır. Daha ağır yük 52 J.C.COOPER, Taoculuk Nedir?, Omega Yayınları, İstanbul, 2003, s.47. 53 Önce Yin mi, yoksa Yang mı türemiştir? Bölümün başında alıntıladığımız gibi, Kabala'daki Hayat Ağacına göre önce Chokmah, sonra Binah türemiştir. (Yani önce Ruh Enerjisi, ikinci olarak Zaman Enerjisi ortaya çıkmıştır. Ruhsal Enerji eril, Zaman Enerjisi dişil ilkeye işaret eder.) Fakat daha latif olan, daha sonra türeyendir. Varoluş sırası ile frekans yüksekliği sırası terstir. Altın Çağ'daki ideal denge durumunda Yin, uyandırıcı rolünden dolayı önceliklidir. Evrende KUTUPSALLIK Bölüm 2 38 39 kadına verilmiştir, çünkü meyveyi ilk yiyen ve eşine de yediren o idi. Yani o İlk Uyandırıcı idi. Daha cesur ve daha meraklı olan o idi. Yin, hem frekansı düşürürken ilk uyandırıcı rolünü üstlenir, hem de frekansı yükseltirken. Hem çoğalma yolunda, hem de Bir'e geri dönüş, tekâmül yolunda. Biri olmadan ötekinin olması düşünülemez. Bunlar madalyonun iki yüzüdür. Erkekler sünnetli de doğabilirlerdi, ancak öyle doğmamaktadırlar. "Fazlalık" olan bir deri, hatırlatıcı olarak konmuştur ve geri dönüş yoluna geçip geçmeme, insanların özgür iradesine bırakılmıştır. Sünnet, sadeleşmeye ve tekâmüle hizmet eden bir faaliyettir. "Yoksa ölürsünüz" denirken, simgesel olarak ölümün yerine konmuştur.54 Daha sonra İbrahim ve öbür peygamberlere

hatırlatılmıştır. İnisiyasyonu temsil eden bu eylem, maalesef hiç de bir inisiyasyon gibi yaşanmamaktadır. Kadının ise sünnete ihtiyacı yoktur. Kadın sünneti, eril egemenliğin aşırılığının etkisiyle kadını Yang'laştırmak için icat edilmiş olup, Tanrı'nın insana 54 Ölüm de sünnet gibi bir sadeleşme eylemidir ve bir inisiyasyondur. Ölümle fizik bedeni çıkarıp atarız ve sadeleşiriz. Daha üst boyutlara geçerken, eterik bedeni, astral ve zihinsel bedenleri de çıkarıp atarız ve en sade hale ulaşırız. Yeniden enkarne olacağımız zaman önce yeni bir zihinsel beden giyiniriz, sonra bir astral beden, eterik beden. En sonunda da, fizik bedeni giyinebilmek için ana rahmine düşeriz. BİRLİK (TANRI) Yin Azalma Ölüm Sadeleşme Frekans Yükselişi İnisiyasyon Yang Çoğalma Cinsellik Karmaşıklaşma Frekans Düşüşü Çocuk doğurma ÇOKLUK (MADDE ALEMİ) yüklediği ödevlerle katiyen bağdaşmamaktadır. Kadın "doğal inisiye"dir. Onun tekâmülü için de doğum yükü konmuştur. Her kadının çocuk doğurması şartmış gibi algılanması ve çocuk doğurmayan kadınlardan garip bir şekilde hesap sorulması, kolektif bilinçaltındaki bu bilgiden kaynaklanmaktadır. Başka yollardan tekâmül ediyorsanız, bu eylemler şart değildir. İnsanın "düşüşü", aslında bir gerileme değil, bir ilerlemedir. Rüya bilincinden uyanıklık bilincine geçilmesiyle insanlar fiziksel dünyanın ve kendi fiziksel bedenlerinin farkına vardılar. Ölümün ve acının da bilincine vardılar. "Böylece bir otomat olarak davranmayı bıraktılar ve acıdan, hastalıktan ve ölümden muaf olmayı vererek yerine hür düşünen varlık olmayı aldılar."55 Bir Yin özelliği olan yaratıcılık cesaret ister. Çünkü yaratıcılığın tanrıların kıskançlığını ve öfkesini çektiği düşünülür. Çok yaratıcı kişiler, büyük sanatçılar, hep birşeylerle mücadele etmek zorunda kalırlar. "Kendine oyma put yapmayacaksın" emri de Tanrı'nın kendine rakip istememesinin yanı sıra, yaratıcılığa karşı bir şekilde de yorumlanabilir.56 Yeni şeyler yaratmak fanatik yorumculara göre isyandır. Yaratıcılık, garip bir biçimde, suçluluk duygusuyla paralel gider. İkinci çakramızın esas duygusu Yaratıcılık, gölge duygusu ise suçluluk duygusudur. Her ikisini de barındıran Yin, ikinci çakra ile simgelenir. Elementi sudur ve bedenin sıvılarını yönetir. Yin'i çok baskın insanlar, farkında olsunlar veya olmasınlar, suçluluk duygusunu çok derinden yaşayabilirler.57 Benzer şekilde, beşinci çakramız da Yang'ı simgeler ve bu iki çakra daima birbiriyle dengelenir. Bu iki çakradan birinde sorun yaşayanlar, büyük olasılıkla diğerinde de sorun yaşarlar. Üreme ile gırtlağın ilişkili olduğunun bir kanıtı, ergenlik çağına girdiğimizde sesimizin değişmesidir. Bir başka örnek, tiroid hastalıklarının üreme organlarının işlevini etkilemesidir. Pleiadeslilerin verdiği tebliğ bilgilerine göre, ataerkil dönemde kadının beşinci, erkeğin ise ikinci çakrası bir ölçüde işlevsizleşmiştir. Erkeğin hissetme kabiliyetini yükseltmesi, kadının ise kendini ifade etmeyi öğrenmesi gerektiğinden bahsetmektedirler.58 55 Max HEINDEL, agy, s. 424. 56 Rollo MAY, Yaratma Cesareti, Metis Yayınları, İstanbul, 2005, s. 53-54. 57 GURMUKH, İnsanın Sekiz Yeteneği, Dharma Yayınları, İstanbul, 2001, s.29. 58 Barbara MARCINIAK, Pleiades Öğretileri-1, Ötesi Yayıncılık, İstanbul, 2000, s. 216-227. Evrende KUTUPSALLIK Bölüm 2 40 41 Yin ile Yang arasındaki rekabet, Yunan mitolojisinde de Apollon ile Dionysos arasındaki rekabette temsil edilmiştir. Dionysos'un ve inananlarının özelliği, çılgınlık, kendinden geçme, sarhoşluk gibi şeylerdir. Dionysos, Apollon gibi, güzel sanatların koruyucusu olarak kabul edilmiştir. "Ama Apollon'un şairlere ve kâhinlere seçici ve mesafeli bir yaklaşımı söz konusuyken, Dionysos tercih ettiklerini acımasız bir sarhoşluk girdabına sokar, onların kendilerini dışa vurmalarını sağlar ve onlar üzerinde hak iddia eder. O değişim tanrısıdır- bu ister şarap, ister komik ya da trajik bir maske ile ya da kendinden geçme yoluyla olsun."59 Hint tanrısı Şiva ile de oldukça benzer özellikler gösteren Dionysos'un kültü, Yin yoluyla gelişime davet eder. Bu konuyu bu kitapta derinlemesine ele almamızın nedeni, bulgularımıza göre epilepsi hastalığının genellikle Yin-baskın insanlarda görülüyor olmasıdır. Isı, Işık ve Elektrik üçlüsü içinde Yin'i temsil eden Elektrik'tir60 ve -epilepsinin de aralarında bulunduğu- elektrikle bağlantılı hastalıkların Yin aşırılığından kaynaklanmasında şaşılacak birşey yoktur. Yang aşırılığında da epilepsi ortaya çıkabilir, ancak bu diğerine göre çok nadirdir; olduğunda da, ayakta geçirilen küçük nöbetler şeklinde gerçekleşir. "Satva ışığı yaratır. …. Satva epifiz hormonu olan melatonin ile ilişkidedir. Işığı yaratan ve böylece karmaşayı ortadan kaldırarak net bir görüş sağlayan satva'dır. Rajas enerji verme gücüne sahiptir. Kişiye ilham ve motivasyon veren bu gunadır. Doğasında acı vardır, zira acı sadece eylemden kaynaklanır. Tamas durdurur. Karşı koymanın, engellerin ve engel olmanın kaynağı bu gunadır."61 Epilepside de enerji deşarjının engellenmiş olması, hastalığın tamas gunasından kaynaklandığı izlenimini vermektedir. Kişi normal bir şekilde deşarj olamadığı için anormal deşarjlar yaşamaktadır. Doruk deneyimler satvik iken, nöbetler tamasiktir. Tamas'ı satva'ya çevirebilmek için büyük ölçüde rajas (yang unsuru) kazanmak ve dengelenmek gerekir. Beyin dalgalarının da kutupsallığı vardır. Pozitif ve negatif olarak ifade edilir. 59 Giovanni BANDİNİ, Cennette Kim Kimdir?, İlya İzmir Yayınevi, İzmir, 2005, s. 92. 60 Ancak manyetizma-elektrik ikilisinde elektrik yang rolündedir. Çünkü yin ve yang mutlak olmayıp, roller, üçlüde veya ikilide yer alan diğer unsurlara göre ortaya çıkmaktadır. 61 Harish JOHARİ, Dhanwantari, Okyanus Yayıncılık, İstanbul, 2000, s. 27. Epilepsi hastalığında ortaya çıkan EEG'de kutupsallığın genelde negatif olduğu tespit edilmiştir. Bunun epilepsi hastasındaki Yin fazlalığı ile yakın bir ilişkisi olması gerektiğini

düşünüyoruz. “Normal şartlar altında, beyin dalgaları şeklinde görülen elektriksel hareketler bir yarıkürede, diğerine oranla daha yoğun olur. Beyin konusunda yapılan araştırmalarda, her yarıkürenin kendine özgü, karakteristik davranış kalıpları olduğu, bunların da ancak elektrik o yarıkürede merkezlenirse ortaya çıktığı anlaşılmıştır.”62 Alfa ritminin ve genel olarak EEG’nin sirkadyen ritimlerle ve âdet döngüsüyle ilişkisi de araştırılmıştır. 1976’da Harding ve Thompson’un ortaya koyduğu sonuçlara göre, yumurtlama öncesi dönemde Alfa ciddi şekilde, Beta ise kısmen artmakta, fotik (ışıkla ilgili) yönlendirme azalmaktadır. Yumurtlama sonrasında Alfa yavaşlamakta, ancak miktarı artmaktadır. Beta azalmakta, Teta artmakta, fotik yönlendirme de artmaktadır. Âdet öncesi dönemde Alfa frekansı artmakta, ancak görülme miktarı azalmaktadır. Beta artmakta, Teta azalmaktadır. Âdet günlerinde ise Alfa frekansı yavaşlamakta, miktarı artmakta, Beta azalmakta, Teta artmaktadır.63 Harding ile Thompson, doğum kontrol hapı kullanmanın bunu etkilemediğini görmüştür. Âdet döngüsünde yumurtlama öncesi ve âdet öncesi dönemlerin Yang, yumurtlama sonrası dönem ile âdet günlerinin ise Yin dönemler olduğunu düşünebiliriz. Bu arada, östrojenin epileptik nöbet tetikleyicisi ve Yin, progesteronun ise antiepileptik ve Yang olduğunu belirtmekte fayda vardır. Bedendeki unsurların, zihindeki düşünce ve duyguların, faaliyetlerin, yiyecek ve içeceklerin, renklerin, saatlerin, herşeyin Yin ve Yang ağırlığı vardır. Tıpkı herşeyin bir frekansının olması gibi. Bazı şeyler Yin’imizi, bazı şeyler Yang’ımızı arttırır. İki unsuru dengede olan insan sayısı çok azdır. İnsanların çok büyük çoğunluğu, bedensel, zihinsel ve ruhsal özellikleriyle, ya Yin-baskın, ya da Yangbaskın’dır. Sağ beyin yarıküremiz Yin ile, sol beyin yarıküremiz de Yang ile ilgi62 Harish JOHARİ, agy, s. 35. 63 Ernst NIEDERMEYER ve F. Lopes da SİLVA (editörler), Electroencephalography: Basic Principles, Clinical Applications and Related Fields, Lippincott Williams&Wilkins, Baltimore MD, 1999, s.154. Evrende KUTUPSALLIK Bölüm 2 42 43 lidir ve bunlardan birini ağırlıklı olarak kullanırız. Bir elimizi diğerinden daha yoğun şekilde kullanırız. İki elini eşit şekilde kullanabilen insanlar da vardır, ancak sayıca çok azdırlar. Sağ burun deliğimizden solumak sempatetik sinir sistemini (Yang, beynin sol yarımküresi), sol burun deliğimizden nefes almak da (Yin, beynin sağ yarımküresi) parasempatetik sinir sistemini harekete geçirir. Sempatetik sinir sistemi, heyecan ve gerilimi yönetir. Adrenalinin ve tansiyonun yükselmesinden, kalp atışlarının hızlanmasından sorumludur. Parasempatetik sinir sistemi ise rahatlama, sakinleşme, dinlenme ve sindirimden sorumludur. Burun delikleri gün boyunca eşit olarak kullanılmamaktadır. Bir süre bir burun deliği ağırlıklı olarak çalışırken, bir süre sonra denge ters dönmekte ve öteki ağırlıklı olarak çalışmaktadır. Bu 24 saatte yaklaşık 10 nöbet değişimiyle olmaktadır. Nöbet değişimi, burun delikleri dar yapıda olan kişilerde daha sıktır.64 Bir burun deliğinin daralması, bedenin elektrik dengesini değiştirir. Burun deliklerinin daralması halinde insan elektrik akımlarına karşı dayanıksız olmaktadır. Ayrıca sigara da solunum yollarını daraltmaktadır.65 Swar Yoga bilgilerine göre, sağ burun deliğinden solunum yapılması bazı günlük faaliyetler için, sol burun deliğinden solunum da başka bazı faaliyetler için uygundur. Bunlar günümüzün yaşam tarzında uygulanamaz gibi görünen bilgilerdir. Ancak birkaç faaliyete dahi uygulansa kârdır düşüncesiyle, bu faaliyet listesinden seçtiklerimizi yan sayfada sunuyoruz:66 Michael A. Persinger ve arkadaşları, beynin sağ yarımküresinde ak maddenin ve kan akışının, sola göre %10 daha fazla olduğunu saptamışlardır. Ayrıca erkeklerin beyninde kadınlara oranla %7 oranında daha fazla ak madde bulunduğunu, bunun testosteron düzeyiyle ilişkili olduğunu yazmışlardır.67 Gri madde ile ak maddenin dişil ve eril ilkelerle ilişkili olması kuvvetle muhtemeldir. 64 Uğur KILIÇARSLAN, Burun ve Mucizeleri, dizgi-baskı: BÜRO-TEK, Ankara, 1989, s.126. 65 Uğur KILIÇARSLAN, agy, s.130 ve 167-168. 66 Harish JOHARİ, agy., s.40-41. 67 Michael A. PERSINGER ve ark., NeuroTheology and Its Convergence with NeuroQuantology, NeuroQuantology, December 2010, Vol.8, Issue 4, s.432-443. Sol burun deliği (Sağ yarıküre, Yin) solunumu esnasında uygun olan faaliyetler Sağ burun deliği (Sol yarıküre, Yang) solunumu esnasında uygun olan faaliyetler Sıvı yiyecekler yemek Katı yiyecekler yemek Küçük abdesti yapmak Büyük abdesti yapmak Yeni bir işe başlamak Uyumak Dans etmek Ağır bedensel işler yapmak Sevdiklerimizle buluşup sohbet etmek Tartışmak Müzik çalmak Dinsel metinleri öğrenmek Meditasyon yapmak Yıkanmak Kısa yolculuklar yapmak Uzun yolculuklar yapmak Depresyon tedavisi Eğlenmek Evrende KUTUPSALLIK Bölüm 2 44 45 Zamanın Yin-Yang Etkileri70 Renklerin Yin-Yang Etkileri71 Elementlerin Yin-Yang Etkileri72 73 70 Serge KING, agy., s.195-197. 71 Serge KING, agy., s.198. 72 Hakan ONUM, agy, s.40. 73 Serge KING, agy., s. 62. Mekânların Yin-Yang Etkileri68 Coğrafyada yin ve yang’ın çok değişik şekillerde ele alınabildiğini René Guénon’un şu cümleleri de anlatmaktadır: “Söz konusu durum dağ olduğunda yang tarafı güney yamacı olacaktır. Ancak söz konusu vadi olduğunda kuzey tarafı yang, ırmak olduğunda yine kuzey kıyısı yang olacaktır. (yin tarafları ise elbette daima karşı taraflarıdır) Bununla birlikte, güneş ışınlarının yönü söz konusu olduğunda, her durumda ışığı alan taraf yang olarak tanımlanır.”69 68 Serge KING, agy., s.193-194. 69 René GUÉNON, agy, s.41, 2 numaralı dipnot. Yin Yang Vadiler, mağaralar, oyuklar Yüksek, sivri yerler, zirveler Yuvarlak, elips yerler Dağlar Deniz kıyısı, bataklık, sazlık gibi sulak alanlar

Köşeli yerler, köşeler Ormanlar, bahçeler Açık alanlar Az nüfuslu, faaliyetin az olduğu yerler Çıplak yerler İbadet yerleri Kalabalık yerler Meditasyon yapılan yerler Yoğun aktiviteye sahne olmuş yerler (Fabrika, iş yeri, spor sahası, savaş alanı, otoban gibi) Şifa verilen yerler Yin Yang Gece Gündüz Ayın ilkdördün ve sondördün evresi Yeniay ve Dolunay Kış Yaz Sonbahar İlkbahar Yağmurlu zamanlar Fırtınalı zamanlar Bitiş, kapanış zamanları (yılın son günü gibi) Başlangıç, açılış zamanları (yılın ilk günü gibi) Yin Yang Yeşil Kırmızı Mavi Turuncu Mor Sarı Siyah Beyaz Evrende KUTUPSALLIK Bölüm 2 46 47 Ancak Wilhelm Reich, potasyumu parasempatetik, kalsiyumu ise sempatetik sistem ile ilişkilendirmiştir. Yang, Yin ve insan üçlüsünden bahseden bir kaynakta şöyle ifade edilir: “Simyada bu üçlü kükürt, cıva ve tuzla simgelenir. Bu kavramlar özdeksel değil, tinsel ilkeler diye anlaşılır. Kükürt Yang olarak katı, yakıcı niteliktedir, göğün istencini vurgular, etkin ilkedir. Cıva ise Yin olarak düşünülür; sıvımsı, aya benzeyen, edilgin, sınırlandırıcı güçtür. Tuz ise “billurlaştırma”dır, etki ve tepkinin, Yin-Yang’ın ürünüdür, içinde karşıt güçlerin durağanlaştığı, birbiriyle uzlaştığı yansız bölgedir. Bu bölge bireydeki emeği dile getirir.”74 Bazı kaynaklara göre de; tuz Yin, kükürt Yang, cıva Satva’nın karşılığıdır. Yin’e Yang, Yang’a da Yin iyi gelir. Acaba merkezî sinir sistemi için Magnezyumun tavsiye edilmesinin nedeni bu mudur? Kalsiyum ve Potasyumun epilepsiyle yakın alâkaları Yin etkili olmalarından dolayı olabilir mi? Aynı şekilde, hiperventilasyonun Yin etkili oksijenin aşırılığı anlamına geldiği de bellidir. Şizofrenide, beyinde kükürtün eksildiği bilinmektedir. Bu Yang yetersizliğinin karşılığı olabilir mi? Vitaminlerin Yin-Yang Etkileri Yin Yang Denge Azot, Oksijen, Potasyum, Fosfor, Kalsiyum, Jasper, Alüminyum Hidrojen, Karbon, Sodyum, Arsenik, Magnezyum, Bakır Demir-Çelik Yin Yang C D, E Hareketlerin Yin-Yang Etkileri76 Fizik bilimi ile Kadim Bilgi arasında bağlantı kuran yazarların başında gelen Fritjof CAPRA, parçacıkların davranışlarını anlatırken diyor ki: “Yalnızca yüklü parçacıkların birer iz bıraktıklarına dikkat etmeliyiz. Bu izlerin ise manyetik alanların varlığı nedeniyle saat yönünde bükülmüş olduklarını görürüz (pozitif yüklü parçacıklar). Negatif yüklü parçacıkların izleri ise saat yönüne ters biçimde bükülmüştür.”77 “Kasırgaların kuzey yarıkürede saat göstergelerinin tersi yönde, güney yarıküredeyse aynı yönde döndükleri saptanmıştır.”78 Bunlar yaşam enerjisinin akış yönleridir. Kutupsallık ve cinsiyet ilkeleri, diğer tüm evrensel ilkeler gibi, yalnız fizik planda değil, her seviyede işlemektedir. Yüksek frekanslı planlarda, yasalar da daha süptil hallere bürünür, daha süptil şekillerde işler. Her seviyedeki planda herşey dengelenebilir, bütün aşırılıklar giderilebilir ve hastalıklı unsurlar dönüştürülebilir. Esas olan, bu ilkeleri kavramak ve yararımıza kullanabilmektir. 76 Ted ANDREWS, Büyüsel Dans Teknikleri, New Age Y

LAYAYOGA

kundalini.Ama kıvrılmanın anlamı ya da Kun- ben yüzeysel anlamından, 'gizlilik'ten çok daha derindir. kundalini muladhara'da 3 1/2 sarmal halinde, 8 sarmalda, sekiz çakranın her birinde bir sarmal halinde, sahasrara'da 3 1/2 sarmalda ve sahasrara'nın ötesinde 3 1/2 sarmal halindedir. Kun'un ilk çözülmesi- da\mimuladhara'da gerçekleşir. İkincisi, sekiz sarmalın açılması kundalini, üçüncüsü sahasrara'nın çözülmesi Kundalini, ve nihayet sahasrara'nın ötesindeki kundalini gerçekleşir. Çözme, kumaşın dinamitlenmesi sürecidir.K.undalinidört aşamada gerçekleşir. Kundalini çözüldüğünde tek dinamizm haline gelir. Bu dinamizm, bedensizlik ve akılsızlık aşamasına ulaşır ve sonsuz, bütün yüce bilinç biçiminde yeniden durağan hale gelir.

tezahür etti. Belirli bir kritik anda, Bindu, içinde pranik enerjinin daha yoğun hale geldiği ve içinden gücün fışkırdığı üçgen bir biçim aldığı genişletilmiş bir daire biçimindeki dinamik benzerini dışarı atar. Bu üçgene gömülmüş daire, içinde teknik olarak 'a', 'u' ve 'm' olarak adlandırılan ve parlak ilk mantrayı oluşturan sarmal biçimlerde üç güç bileşeninin yattığı pranik enerji radyasyonunun ilk biçimidir.

Sarmal faktör, 3 1/2 sarmal halindeki kundalini'nin kendisinin kopyalanması ve prana'nın statik desteğidir. Prana, spiral haline gelen hareketinde karakteristik Kundali-bobinini sergiler.
Pranik dürtü, pranik harekette sergilenen iki temel faktörden oluşur. Spiral ve dikeydirler. Spiral hareket, çakra adı verilen daireler biçiminde ince dinamik grafikler oluşturur; ve dikey hareket, çakraların sistematik olarak düzenlendiği sushumna alanının ortaya çıkmasına neden olur. Dolayısıyla 'bobin', dinamik pranada olduğu kadar statik kundalinide de kalan temel bir faktördür. Bobin, hem sarmada hem de açmada salınan gerçek güçtür.

KundaliniKulakundalini muladhara'da 3 1/2 bobin halinde olduğu için. 3 bobin şunu gösterir: Kundali- enerji maddede gizlidir,nadive zihinsel alanlar ve yarım bobin bunu gösteriyorKundalini statik bir formdadır. Her bir çakradaki bir bobin, çakranın hareketsiz ve karanlık olduğunu ve güçlerinin tezahür etmediğini gösterir. Sahasraradaki 3 1/2 bobinden 3 bobin şunu gösterir:Kundali- amakala, nirwanakala ve nirwana shakti noktalarında enerji etkisiz kalır. Bu, samprajnata samadhi'nin gelişmediği, prakriti'nin özümsenmediği ve Kundalini'nin her şeyi özümseyen gücü göstermediği anlamına gelir. 1/2 bobin, statik durumunun göstergesidir. Sahasrara'nın ötesinde, ilk bobin Para Bindu'da,

ikinci bobin Para Nada'da, üçüncü bobin Shiwa-Shakti'de ve yarım bobin Sakalashiwa'da. Bütün

bunlar, asamprajnata samadhi'ye ulaşılmadığı anlamına gelir.

Kundalini çözülmeye başladığında, spiral pranik enerji dinamizmini kaybeder ve adım adım dinamik Kundalini'ye emilmeye başlar. Bu şekilde, çakralar kundalini tarafından emilir. Kundalini sarmallar halindeyken, pranik dinamizm esas olarak beyinden pranik radyasyonlar olarak tezahür eder. sushumna.hiç durmadan merkezkaç ve merkezcil hareketler olarak; ve spiral yönü pranik çakralara gider ve merkezileşmiş pranik güçleri aktive eder. Pranik ana akımlar ve merkezi pranik güçler, beden ve zihin üzerinde daha fazla kontrol etkisi uygulandığında, nadi-shuddhi tarafından işlevsel olarak daha verimli hale gelir.
Ancak kundalini çözülmeye başladığında, merkezi 'sushumnaite' prana akımları alçalmaya başlar ve merkezi pranik güçler yavaş yavaş ana pranik akıma çekilir. Bu, vücudun bazal metabolizmasının kademeli olarak azalması ve zihinsel bilinç dalgalanmalarının kesilmesi ile gösterilir. 1/2 bobinin açılması kundalini'nin brahma nadi'ye girmesine neden olur. 3 bobinin

çözülmesi, üzerinde kontrol etkileri üretir.

Ancak bobinlerin önemi daha da ileri gidiyor. Kundalini'nin gecikmesi, dinamizm olarak prana'nın statik desteği olduğunu gösterir. Dinamik prana, en üst düzeyde Bindu'da yoğunlaşan yaratıcı enerjidir ve olmak üzeredir.

pranik güçler, beden ve zihin. Pranik güçler üzerindeki etkiler ikidir: merkezi pranik akımların emilmesi ve pranik hareketin başlatılması. Kundalinibrahma yoluyla hareket nadi; ve ikincisi, değişenKundalinihareket Kundalinipranik güçlerin canlanmasına neden olan ve nadishuddhi etkilerini üreten radyasyon. Vücut üzerindeki etkileri de ikidir: Birincisi, vücut doğal olarak hareketsiz bir duruma geçer ve ikincisi, vücut normal durumuna döndüğünde daha sağlıklı ve verimli çalışır. Zihinsel etkiler de ikidir: derin konsantrasyonun gelişimi ve ruhsal niteliklerin doğal olarak ortaya çıkması. Bütün bunlar arasındaki karşılıklı ilişkiyi gösterir. Kundalinive

uyarılmış, cinsel istek tamamen kontrol altındadır. uyandırmaKundaliniasla cinsel haz ile bağlantılı değildir. Ancak aşırı cinsel zevk, yoğun bir zihinsel depresyona neden olduğunda, Kundaliniuyandırılabilir. Ama bu bilinçsiz uyandırma ruhsal olarak kullanılırsa, o zaman bu bilinçsiz uyandırma çok faydalı olur, aksi takdirde,Kundalinitekrar "uykuya" döner. Öte yandan, herhangi bir biçimde cinsellik belirtisinin bulunmadığı yüksek derecede yoğun tanrısal aşk (bhakti), cinsel istek uyandırmada en güçlü faktördür.Kundalini.
bilinçli olarak uyandırmadaKundalini,hissedilir ve 'görülür'. geçişiKundalinifarklı çakralar aracılığıyla hissedilir ve görülür. uyandırıldığında Kundaliniçakralardan geçer, önce tamamen aydınlanırlar, sonra konsantrasyon derinleşir ve sonunda çakralara emilirler.Kundalini.Bu şekilde, farklı çakralarda bulunan tüm prensipler adım adım emilir. Nihayetinde, kundalini'nin en süptil, görkemli ve zihin-aşkın derecede bilinçli formundan başka hiçbir şeyin olmadığı bir aşamaya ulaşılır. En süptil'in anlamı, Kundalini'nin her şeyden daha süptil olmasıdır. Malzeme alanında, temel parçacıklar en küçük olanıdır. Ancak prana wayu, temel parçacıklardan daha süptildir. OlarakPrana wayu emilirKundalini,yani ikincisi birincisinden daha incedir. Benzer şekilde, en rafine akıl da Kundalini tarafından emilir, yani akıldan daha

süptildir. Güç ne kadar incelikliyse, o kadar kuvvetlidir ve kuvveti sayesinde kendisinden daha kaba olanı emebilir. Bu nedenle, kundalini maddi, hayati ve zihinsel alanlarda işlev göremez, ancak onları özümsemeye, tam güçte ve aydınlanmada olduğu maddi, hayati ve zihinsel olmayan bir katman yaratmaya eğilimlidir.

prana.
Kundalini sarmal halindeyken, prana kuvveti sarmal hareketini sergileyerek bedeni canlandırır ve zihinsel dinamizmi işler. Ne zaman Kurç- dalinisargısız, sarmal enerjisiPrana önce bobin olur ve sonra dinamik olarak geri çekilir Kundalini.Bu da vücudun doğal olarak hareketsiz kalmasına ve yaşamsal işleyişinin yavaşlamasına neden olur. Bu durumda zihin, algısal ve zihinsel seviyelerin üzerinde gerçek konsantrasyon olarak işlev görür. Gerçekten dinamik olmadan önce,Kundalinisushumna yoluyla radyasyon yayar. Bu koşul altında, zihin doğası gereği ruhsal hale gelir ve bedeni arınmış ve dinç kılmak ve sürdürmek için bir dürtü hissedilir. KundaliniKun-'da olduğu gibi bilinçli olarak uyandırılır daliniyoga,veya derin tanrısal duygu içeren çeşitli dini ve manevi uygulamalarda olduğu gibi bilinçsizce. Hayatta bazı durumlar vardır Kundaliniayrıca bilinçsizce uyandırılır. Şiddetli hastalıklarda veya bazı büyük tehlikelerde olduğu gibi yoğun ölüm korkusunda; en derin dayanılmaz acıda; ya da yoğun bir mutlulukta, bilinçsiz bir Kundaliniolabilir.

kundalini muhteşemdir. Kunaalini-'ışığın' üç yönü vardır: ince fenomenlerin aydınlatıldığı ve konsantrasyonda deneyimlendiği güneş benzeri parlak ışık; konsantrasyonu derinleştiren ay benzeri 'soğuk' ışık; ve büyük soğurma gücü sergileyen ve soğurma konsantrasyonunu geliştiren ateş benzeri yanan ışık. Kundali-gücü aydınlanmanın doğasında vardır. Önce uygun nesneleri aydınlatır ve sonra içine emilir. her şey olduğunda

Cinsel istek, yoğun aşkla birleşirse, o zaman Kundalinibilinçsizce uyandırılabilir. Derin aşkta yükselen cinsel güç, görsel deneyimlerde veya yakın temaslarda sınırlandığında, belirli bir noktada derin konsantrasyon gelişir ve bu da Kundalini.Ancak cinsel arzunun kendisi üzerinde hiçbir etkisi yoktur.Kundalini.Ne zamanKundalinidır-dir
36

Giriiş

absorbe edildiğinde, Kundalini Yüce ve görkemli

güç olarak kalır ve bu gücün tamamı bilinçtir. Zihin tamamen içine çekildiği için bu zihinsel bilinç değildir. Bu zihin-aşkın bilinçtir - kundalini'-bilinçtir. Zihinsel bilinç chitta'da çalıştığında, bunun maddi kopyası beyinde bulunur ve bazı fiziksel aktiviteler bilinçli hale gelir. Aksi takdirde, sinir uyarıları, nöronal faaliyetler, organik ve kaslı hareketler, hepsi bilinçsizdir. Zihni soğurma yeteneğine sahip olan ve zihinsel olmayan bilinç ışığını yayan güç, Kundalini. Kundalinien dolu haliyle tezahür yüce bilinçtir.

kundalini yoga-shakti (-güç). Yoga gücü aslında kundalini'-yogada işler.
Supreme Shiwa ile birleşmeden sonra,kunda lini muladhara'ya geri döner ve onun inişinde çakralar, onların güçleri ve tanrısallıkları
- hepsi geri yüklendi. Bu geri tepme süreci, özünde gündelik yaşamda işlev gören bilincin ruhsallaşmasıdır. Yani, günlük hayatımızda manevi gerçeğin farkına varabilmek için yoğun bilinçte gelişen manevi gerçekliğin duyusal bilince aktarılmasıdır. Kundalini'nin çözülmesinde ve geri tepmesinde, kundaliniyoga uygulayıcısı İlahi Olan'ı biçimsiz veçhesinde yüce konsantrasyonda ve ayrıca konsantrasyon sonrası uyanık bilinçte formda deneyimler. Yani Arawinda37kundalini'yi ilahi bir güç olarak adlandırır.

Kundalini yayılımları beden ve zihin üzerinde bir kontrol etkisi uygular ve sonuç olarak, fiziksel ve zihinsel faaliyetler tamamen düzenlenir ve güçlüdür. uyandıkunda liniaşama aşama prana'yı geri çeker. Pranik geri çekilmenin ilk işareti, varsayılan bir vücut duruşunun hareketsiz, acısız ve zahmetsiz tutulduğu doğal asana oluşumudur. İkincisi, metabolizmanın bazal metabolik seviyenin altına düşmesi, yaşamsal faaliyetlerin azalması ve uzun süreli nefes durması ile birlikte animasyonda kademeli bir azalma meydana gelir. Bu, pranayama aşamasıdır. Üçüncüsü, duyusal işlevlerin tamamen askıya alınması gerçekleşir. Bu pratyahara'dır. Bundan sonra tamamen içselleştirilmiş bilinç, dharana, dhyana ve samprajnata samadhi aşamalarından geçer. Ne zamanKundalinisahasraraya gelir, sam prajnata samadhi yer alır. Sonra Kundalini süper bilinci ve

onun kökü olan prakriti'yi emer ve böylece zihin-aşkın bir durumda olduğundan, asam prajnata

samadhi'de yalnız kalır. Nihayet, Kundalini, asamprajnata samadhi'nin son aşamasında tamamen yüce bilinçtir ve onun güç yönü sonsuz yüce varlığı gerçek olarak destekler.

Konsantrasyon
Konsantrasyon odaklanmış düşünce (bhawana)

değil, dharana, dhyana ve samadhi'den oluşan süreçtir. İlk önce pratyahara kurulmadıkça ortaya çıkmaz. Odaklanmış düşüncede, düşünceyi seçilen bir nesne üzerinde merkezileştirmek için zihinsel çaba sarf edilse de, yine de genellikle çeşitlendirilir; diğer nesnel imgelere otomatik ve kontrol edilemez bir giriş gerçekleşir ve sonuç olarak tüm düşünce sistemi sarsılır.
Konsantrasyon, çok biçimli bilinci bindu adı verilen bir noktaya indirgeyen zihinsel bir süreçtir. Bu zihinsel gücün gelişimi, çeşitlendirilmiş pranik güçlerin, yaşamsal ve duyusal işlevlerin içselleştirildiği bir pranik konsantrasyon ve geri çekilme durumuna dönüşmesine bağlıdır. Bunlar pranayama ve praty ahara süreçleridir. Bundan sonra ve pratyahara temelinde, pranik dinamizm zihinde işlev görür ve kendisini dharana gücü olarak ifade eden uykudaki zihinsel enerjiyi, bilincin tek-noktalılığını tek bir nesne biçiminde tutmak için son derece güçlü gücü uyandırır. etkili olması için yeterince uzun bir süre için. Bu güç adım adım büyür ve o zaman mümkün olur.

Uyanan Kundalini enerjisi aslında asana, pranayama ve pratyahara olarak aşama aşama gelişen ve dharana, dhyana ve samprajnata samadhi elde edildiğinde sangyama (süper kontrol) haline gelen yama (kontrol) gücüdür. Son olarak sangyama, en üstün kontrol gücü olan asam prajnata samadhi'ye dönüşür. Kundalini, samadhi gücü veya yoga gücü olarak adlandırılabilir. Arawinda36uygun bir şekilde aradı KundalinidenirMahakundalini.Şöyle ifade edilir: T ripura ilkel güçtür; o Yüce Güçtür; o Mahakundalini'dir; o da muladhara üçgenindedir (- Tr i pur a - tapinyupanishad, 1-9). Yüce Güç, en yüksek ruhsal veçhesindeyken, o Mahakuw-'dur. dalini.Bu yönüyle, Maha olarak Yüce Güç - kundalini Supreme Shiwa ile birleşmiştir; bu yüzden şöyle denir: 'Sadashiwa (Yüce Shiwa) Mahakundalini (bin yapraklı nilüferde) ile birleşir' (- Bhutashuddhitantra, bölüm 14, s. 12). Mahakulakundalini (- Rudrayamala, Bölüm 2, 6.23) olarak anılmıştır, çünkü Maha - kundaliniayrıca muladhara'da olduğu gibikulakunda- lini (- Rudrayamala, Bölüm 2, 36.181) ve Kula- kundali(- Kubjikatantra, 1.54). kundalini muladhara içindeki üçgende yer alır, bu yüzden ona Trikonashakti (üçgensel güç) denir (- Tr i - puratapinyupanishad, 1.10).mahakundaliniMahakundal i olarak da adlandırılır (- Rudrayamala, Bölüm 2,36.6).

Yüce Bilinç olarak kendisinin fevkalade bilincindedir. harikaRishi birtharwana şöyle dedi: "Khechari mudra uygulamasından (gelişmiş bir kontrol

egzersizi) unmani (salınımsız bilinç) ve o yoga-nidradan doğar; bir yogi yoga-nidra'ya ulaştığı

zaman, zamanın ötesine geçer' (-
Shand'ilyopanishad, 1.7.17-1). Unma ni, bilincin tüm salınımlardan arınmış olduğu durumdur. En sonunda yoganidra'ya, yani insan dışı en yüksek konsantrasyona götüren, süper bilinçli konsantrasyonun en yüksek halidir. Nidra uyku demektir, yani bilincin bilinçsizliğe dönüştüğü bir durumdur. Duyu bilinci süper bilince dönüştürüldüğünde, samprajnata yoga (süper bilinç konsantrasyonu) elde edilir. Süper bilinç, Yüce Bilince kıvrıldığında, bu asamprajnata yoga (insana özgü olmayan en yüksek konsantrasyon) durumudur. Nasıl uykuda duyusal-bilinç bilinçsizliğe kıvrılıyorsa, asamprajnata yogada da süper-bilinç tamamen Yüce Bilince kıvrılır; bu nedenle buna yoga uykusu denir.

Yaklaşmanın tek olasılığıKundalini muladhara'da gizli bir biçimde olduğu zamandır. Sadece muladhara'da kundalini'yi yoga uykusundan (samadhi) uyandırmak ve bilincimizi ruhsal ışıkla aydınlatmak mümkündür. Onun yüce bilinçli yönü duyu-bilincinin ötesindedir. Ama gizli bir formdayken, duyu-bilinci ondan hiç etkilenmez. Duyu-bilinci, zevk arayan arzular ve zevkler ve dünyeviliğin her biçimi tarafından çok saflaştırıldığı ve çeşitlendirildiği için, Kundalini'den ruhsal ışık alamaz. Duyusal zihin çeşitli dünyevi ilkelerle o kadar güçlü bir şekilde bağlantılıdır ki, bu ilkeler başka bir güç tarafından ortadan kaldırılmadıkça kendini özgürleştiremez. Dünyevi şeylere o kadar düşkündür ki, ondan vazgeçmek düşünülemez; bunun yerine kişi tutkusuz olmanın acısını hisseder. Bu kontrolsüz zihinsel durum devam ettiği sürece, kundalini bir hiçtir. Bu durumun üstesinden ancak zihnin perhiz ve riayet yoluyla arınması ve kundalininin uyandırılmasıyla gelinebilir.

Kundalini uyandıran
Kundaliniüç temel biçimde bulunur. Belirtildi:' Kundaliüç biçimdedir, yani, sonsuza dek bilinçli, gizli ve konsantrasyon halinde (-Shada.-mnayatantra, 4.189).Kundaliniyüce ruhsal güç aynı zamanda Yüce Bilinç olduğundan; bu yüzden asla bilinçsiz değildir. FakatKundalinimanevi gücü

tezahür etmediğinde ve manevi bilinci duyu-bilincine nüfuz etmediğinde, safsızlığı ve çok

yönlülüğü nedeniyle bilinçsiz görünür. Bu gizli formudur Kundalinive o bu formdamula- dhara, içine sürekli duyusal-zihinsel radyasyonlar nedeniyle bilinç salınımlı olduğunda. Ama sahasrarada sürekli olarak bilinçlidir.

gizli formuKundaliniaslında tüm gücünün kendi içine çekildiği yoga-nidra (- uyku) durumudur ve o

uyandırılmasıKundalinisürecidir

87

Layayoga'nın temelleri
bilincin ruhsallaştırılması. uyandırdı kundalinitüm dünyevi ilkelerin özümsendiği soğurma gücünü gösterir ve bilince ruhsal ışımalara neden olur. Bu sayede bilinçteki tüm duyusal resimlerin ve düşünce formlarının oluşumu kontrol edilir ve bilinç, Tanrı'nın ruhsal ihtişamıyla aydınlanır. Kundalini.Nihayetinde, bilinç tamamenKundalini,ve sonra ruhsallaştırılmış bilinç emilir K.ndalini,vekundaliniyüce yoga elde edildiğinde Yüce Shiwa'ya. Bu yüzden şöyle denir: 'Getirmek Kundalinibilinçteki güç ve (sonra) bilinç (aydınlatılmışKundalini) içine çekilmekkundalini-bu şekilde çok biçimli bilinci bir konsantrasyon durumuna dönüştürmek, Shandilya, mutlu ol' (- Shandilyopanishad, 1.7.18). Bilinci tamamen

dolduğundaKundalinitarafından tüm duyusal-entelektüel biçimlerin özümsenmesiyleKundalini,bu

bir süper-bilinçli konsantrasyon halidir. Sonra, bu süper bilinç emilir.Kundalini.Bu, erkek dışı konsantrasyonun ilk aşamasıdır. Sonunda, ne zaman KundaliniYüce Bilince emilir, yüce yogaya ulaşılır.

Bu ışıltının içinde Yüce Varlık yatıyor' (- Mahopanishad, 1.12-14).
Kalp merkezi normalde başı aşağı dönüktür. UyandığındaKundalini ona ulaştığında, merkez yukarı doğru açılır ve içinde biçimsiz ve uyanmış ışık bulunan uçsuz bucaksız bir ışıkla aydınlatılır. Kundalini.Kundalini'de Yüce Bilinç vardır. uyandırmaKundalinive onun hrit merkezine iletilmesi, konsantrasyon sürecidir. İlk aşamada, yalnızca uçsuz bucaksız bir ışık fark edilir. İkinci aşamada, konsantrasyon derinleştiğinde,Kundalini bu ışık içinde gerçekleşir. Ve son olarak, konsantrasyon en derindeyken Yüce Varlık içinizde gerçekleştirilir.Kundalini.

koltukKundalinigizli formda denir Kundali-sthana(koltuğuKundali).Vücudun ortasının kanda-sthana (perineal bölge) denilen oval şekilli ve orta

kısmına nabhi (merkez) denilen bölge olduğu belirtilmiştir. Orada on iki kollu bir çakra (merkez) bulunur. Nabhi'nin yatay çizgisinin üzerinde olan on iki kollu merkezin üzerindeKundali-sthana

(Trishihi-
brahmanopanishad, Mantra bölümü, 58-62). Yani,

perineal bölgenin orta kısmında, üzerinde Kundalini'nin yeri (yani muladhara'da) bulunan on iki kollu ince bir merkez vardır (koksiks içinde).

uyandırma süreciKundaliniiki ana formu vardır - Waidika ve Tant rika. Önce Waidika sürecini ele alalım.

Ayrıca şöyle ifade edilmiştir: 'Perineal bölgede ışığın yeri (shikhi-sthana), üçgen şeklindedir ve erimiş altın gibi parlar. . . . Anüsün iki parmak yukarısında ve cinsel organların iki parmak altında bulunur. Merkezden iki basamak aşağıda Kuno'ah'ın yeridir. Kundali'de sekiz yaratıcı ilkeyle

ilişkili olarak sekiz sarmal halindedir' (- Darshan-opanişad,4. 1 - 2 , 11). Bu, koltuğu Kundaliçok

parlak bir üçgen içindedir. Üçgen perine orta noktasında yer almaktadır. koltuğunu içeren üçgen Kundalimuladhara içindedir. Bu nedenle Kundalini'ye Adhara-Shakti (Muladhara'daki Güç) denir (- Yogashikhopanishad, 6.23). Perineal bölgedeki parlayan üçgen muladhara içindedir. Denilmiştir ki: 'Muladhara, anüs ile cinsel organlar arasındaki bölgede (perine) bulunur ve içinde bir üçgen bulunur; . . . nerede (üçgenin içinde) yatıyor

Waidika Sürecikundalini-
uyandıran

uyandırma süreciKundaliniesas olarak konsantrasyon, nefes kontrolü (prarcayama) ve belirli kontrol egzersizlerinden (mudralar) oluşur. Konsantrasyon oranı ayrıca uyarılmış olarak yapılır. Kundalini farklı çakralarda (süptil merkezler), bunların en önemlisi kalp bölgesindeki rit merkezidir. Şöyle belirtilir: 'Hridaya (hrit merkezi), yüzü aşağıya doğru sarkan bir nilüfer gibidir ve yaşam enerjisinin akışıyla ilişkili bazı sağlam fenomenler vardır. Bu merkez, uçsuz bucaksız ve sınırsız görünen süper ışıkla parlıyor. Bu süper ışık incelikli ve uyandırılmış bir ışıldamadır.
88

Kundalini-sarmal güç

YüceKundaliniGüç'
nishad,1.168-9). Bu nedenle, koltukkun dalini muladhara'da bulunan üçgenin içindedir. Bu koltukta Kundalini gizli bir formdadır.
Şöyle ifade edilir: 'Adhara'nın (muladhara) arka yüzünde, üçnadiler(pranik güç hatları) (ida, pihgala ve sushumna) birleştirilmiştir. . . . Adhara'da Pashchima-Linga (yani, muladhara üçgeninin arkasında yer alan ve Swayambhw olarak adlandırılan Linga; Swayambhu-lihga, ruhsal bir biçimdeki Yüce Bilinçtir) kapının (brahma nadi'ye

giden) bulunduğu yerdir; bu kapı açıldığında insan tüm dünyevilikten kurtulur. Adhara'nın arka tarafında, eğer ay ve güneş (idave pingala akar) durgunlaşır, âlemlerin Rabbi orada durur; theyogi konsantrasyonda Brahma tarafından emilir hale gelir. Adhara'nın arka tarafında, formda Tanrı'nın farklı yönleri vardır. Sol ve sağ burun deliklerinden inspirasyon ve ekspirasyon kontrol edildiğinde, sushumna(merkezi kuvvet-hareket hattı) akışı başlar veKundaliniuyarılır ve sushumna içinde yer alan altı çakradan geçer ve nihayetinde brahmarandhra'nın (brahma'nın son noktası) ötesine geçer.nadi,ve sonuç olarak sushumna, Sahasrara'ya ulaşmak için). Brahmarandhra'ya girenler en yüksek manevi duruma ulaşırlar' (- Yogashikhopanishad, 6.30-4).

(- Yogaşikopa- ayrıca kumbhaka tarafından uyandırılır ve smAumna'ya girer ve adım adım içinde yatan tüm çakralardan geçer.sushumna,ve nihayetinde, sushumna'nın son noktası olan brahmarandhra'dan geçerek sahasrara'ya ulaşır. Nefes kontrolü uyanmada önemli bir rol oynar. Kundalini.Nefes süspansiyonu en yüksek noktasına kadar geliştirildiğinde, normalde
emeklilik
bu askıya alma biçimiyle uyandı. Bu yüzden şöyle ifade edilir:
'Tarafından
uyandırdı'
Ancak inspiratuar olmayan-ekspiratuar olmayan sadece bir olduğunda mümkündüryoginefes kontrolünün en üst seviyesine yükselmiştir. Daha kolay yöntem bhastra kumbhaka'dır (torasiko-askı ile kısa hızlı nefes kontrolü). Şöyle ifade edilir:
'Bhastra kumbhaka,Kundali . .ve brahma'ya girişle ilgili safsızlıkları ve diğer olumsuz koşulları ortadan kaldırır.nadi'(-Yogakundalyupani-. gölge, 1.38).
Ayrıca, Kundali'nin uyandırılması bhastra kumbhaka tarafından gerçekleştirilir. . . . Aynı zamanda (Kundalini) üç düğümü delmeye yardımcı olur; bu nefes kontrolü özel olarak uygulanmalıdır' (- Yogashikhopanishad, 1.99-100).
nefes vermeyen-ekspirasyon yapmayan
(kewala kumbhaka) . kundalini

sus
dır-dir

kewala kumbhaka
Shandilyopanishad,
kundalini
1.7.13-15).
süspansiyon

(-

Nefes kontrolünü etkili kılmak için, prana'nın güçlü çalışması için güç alanında (nadi-çakra)

arınmış bir durum yaratmak gereklidir. Şu ifade edilmiştir: "Duruşta tamamen hareketsiz olan ve iyi kontrollü olan ve ölçülü ve sağlıklı bir beslenme

alışkanlığı edinen bir yogi, sol-ilham-askı-sağ-ekspirasyon ve sağ-ilham-askı-sol-ekspirasyon

nefesi uygulamalıdır. -sushumna nadi'deki (merkezi ateşli kırmızı kuvvet çizgisi) safsızlıkları almak için nilüfer duruşunda asılı kalma' (- Shandilyopanishad, 1.7.1). Burada içsel arındırıcı etkileri için sahita nefes kontrolü tavsiye edilmiştir. Kuvvet-hareket sistemi(nadikakra)saflaştırılır vesushumna akış

oluşur. Bu nedenle şöyle ifade edilir: 'Kuvvet-hareket sistemi prana kontrolünün (nefes kontrolü)

doğru uygulanmasıyla arıtıldığında, biyo-enerji sushumnadan serbestçe geçer; bu merkezi hayati akış gerçekleştiğinde, zihin sakinleşir ve bu derin konsantrasyon durumuna götürür' (- Shandilyopanishad, 1.7.9-10). Merkez

Burada kundalininin uyanışı ve süptil merkezlerden geçişi anlatılmıştır. Muladhara'nın arka tarafında yatıyorsushumna(ateş benzeri merkezi kuvvet-hareket hattı) ve oradaida(beyaz

kuvvet-hareket çizgisi) ve pingala (kırmızı kuvvet-hareket çizgisi) sushumna ile birleştirilmiştir.

Pashchima-veya Swayambhu-Linga olarak adlandırılan Shiwa'nın (Yüce Bilinç) özel formu vardır. Kundalinibobin halindedir. brahma'ya açılan kapınadi var mı. Sushumna'nın girişi, kundalini gizli haldeyken adeta çökmüş bir durumdadır. Bu aşamada pranik kuvvet akımları ida ve pingala akışları yaratır ve bunun sonucunda nefes alma ve nefes verme burun deliklerinden devam eder. Kumbhaka (askıya alma) tarafından ilham ve ekspirasyonu kontrol ederek, ida-pingala akışları durdurulur; ve kumbhaka'nın gelişmesiyle sushumna'nın girişi açılır.Kundalini

89

L'nin temelleriayayoga
yaşamsal akış uyarmak ve yürütmek için çok önemlidir.Kundaliaracılığıyla güçsushumna. Bu nedenle sahita nefes kontrolü temel uygulamadır.

(prana wayu) ve sonra bu kuvvetlerin her ikisi de (prana ve apana), ısı-enerji ile birlikte,kundalini sarmal formda olan; Kundaliateş enerjisi tarafından uyarılır ve biyoenerjinin iki formu tarafından uyandırılır(Pranave apana) ve geçer sushumna.O zamanlarKundali kuvvet-hareket ilkesinden kaynaklanan Brahma düğümünden

geçer ve aniden bir şimşek gibi çakar.sushumna.

Apana'nın kontrolü, apanın uyarılmasıyla

yakından ilişkilidir.kundalini.Apanik kontrol anal-
lock ile gerçekleştirilir. Şöyle ifade edilir: "Apana'nın

aşağı doğru hareketi, mula-bandha adı verilen
güçlü anal kasılma ile tersine çevrildiğinde, apana
kuvveti ısı-enerji merkezine ulaşır, ısı-enerji yükselir
ve sonraapanave ısı-enerji uyarımıPrana ve vücut
ısı-enerji ile doludur. e sarmal kundalini,Bu ısı-enerji
tarafından heyecanlanan, uyarılır ve dövülmüş bir
yılan gibi kıvrılır ve canlanır - ve girişten brahmaya
geçer.nadi'(-Yoga- kundalyupanişad,
1.42-6).

Sonra Kundalini yukarıya geçer veWishnu
düğümükalp bölgesinde (yani anahata merkez re)
bulunur; sonra (bu düğümü geçtikten sonra)
Kundalidaha da yükseğe çıkar ve kaşlar arasındaki
boşlukta (yani ajna merkezi) bulunan Rudra
düğümüne ulaşır ve sonra onu delip geçerek
anahata merkezinin bulunduğu ay küresine
(shitangshu-mandala) gider. on altı yapraklı.
(Tantralara göre bu merkeze indu denir ve on altı

Girişsushumna.,arananKundalinikapata taç yaprağı vardır.) (kapısı
Kundalini),anallock tarafından açılır. Şöyle belirtilir:
'Yogi, brahmarandhra'nın kapısını açarak
geçmelidir.kundalini (anal) kasılma ile. e giriş
sushumnageçtiği yol,yogigeçmek zorunda, uyuyan
tarafından örtülür ve kıvrılır kundalini(yaniKundalini
gizli formda). Kim bu gücü uyandırabilirse(
kundalini), özgürlüğüne kavuşacak. Eğerkundalini
boğazın üzerinde uyursa (yani uyanmış Kundalini
Sahasrara'da samadhi durumuna geçerse), yogi
özgürleşir; ama eğer Kundalini gırtlağın altında
uyursa, ruhen cahil kişiler için esarete yol açacaktır
(yani, eğer ruhani bilgiye ulaşmak mümkün
değilse).kundalini muladhara'da kıvrılmış halde
kalır)' (- Sha- ndilyopanişad,

' O zamanlarKundaliolumsuzluk ilkesinden
(prakriti) kaynaklanan sekiz yaratıcı ilkeyi özümser
ve kendi meskenine (yani sahasrara) gider ve
sonunda Shiwa (Yüce Bilinç) ile birleşir ve onun
içinde emilir. Bu aşamadaPranave birlikte işlev
gören apana nötralize edilir ve nefes normal olarak
askıya alınır' (- Yogakundalyupanishad, 1.62-69,
74-75).
Burada uyandırma işlemikundalinive sushumna
yoluyla iletilmesi ve Shiwa'ya (Yüce Bilinç) emilimi
açıklandı. Bu oldukça karmaşık bir süreçtir. Sürecin
ilk kısmı, apanın anal kilit ve konsantrasyonla
bağlantılı olarak kumbhaka (nefes süspansiyonu)
tarafından kontrol edilmesinden oluşur. Kontrol
edilen apana, normal aktivitelerini durdurur ve

ateş ilkesinin temsil ettiği süper işlevini sergiler.' Çaldı'(mantra) uyarılır, böylece hafif ateş enerjisinin ışımalarına neden olur. Ateş enerjisi ve tersine çevrilmiş apana kuvveti, prana'yı gizli gücünü sergilemesi için uyarır. Şimdi, apana ve Prana kontrol gücü altındaki kuvvetler konsantre bir enerjiye dönüştürülür ve mantra ile temsil edilir.' Yang'.Doğru uygulama ile'Çaldı've'Yang'kumbha ka'da bu kuvvetler sarmal üzerine yayılırkundalini, ve daha sonra uyandırılan onun tarafından emilir.

1. 7. 36-1-36-3) .

Süreç uyandırmanınkundalinioluşur
esas olarak nefes kontrolü, anal kilitlenme ve konsantrasyonda. "Konsantrasyon gücüne sahip bir yogi, duyusal bilinci sushuma'ya kaptırabilir ve solunumu kontrol altına alabilir." Güç alanındaki safsızlıklar (sahita nefes kontrolü ile) ortadan kaldırıldığında, pranik güç doğru yönlere doğru (ve

tüm gücüyle) akar; (bu koşul altında) santrifüj biyo-enerjisi (apana), mula-bandha olarak adlandırılan

güçlü (anal-) kasılma ile yukarı doğru akacak şekilde yapılırsa, merkezi biyo-enerjinin merkezine yayılır.

90

Kundalini -sarmal güç

Kumbhaka, saflaştırılmış bir güç alanında çalışmadığı sürece yeterince güçlü olmayacaktır. Bu zorla arınma (nadi shuddhi), içsel temizlik ve arındırıcı diyetle birlikte sahita nefes kontrolü ile gerçekleştirilir.
uyandırdıKundalini,görkemli görünen, önce muladhara'da bulunan Brahma düğümünü delip sonra anahata'daki Wishnu düğümünü kırarak sushumna'dan geçer ve son olarak ajna'daki Rudra düğümünü geçerek ayın merkezine ulaşır. Ne zamanKundalinifarklı merkezlerden geçer. sushumna.,ana yaratıcı ilkelerin, yani beş duyusal ilkenin, duyu-zihin, duyu-bilinci ve zekanın emildiği özümseme gücünü sergiler. Emilim tamamlandıktan sonra, kundalini sahasrara'ya ulaşır ve sonunda Shiwa - Yüce Bilinç ile birleşir ve onun içinde emilir. Bu, asampranata samadhi aşamasıdır - insan dışı en yüksek konsantrasyon. Bu aşamada animasyonun doğal bir askıya alınması söz konusudur. Bu yüce durum, yüce mutluluktur. Bu yüzden şöyle ifade edilir: "Bu, yüce mutlulukla dolu en yüce haldir" (- Yogakundalyupanishad, 1.87).

(Yüce Bilinç). Daha sonra ilham, ekspirasyon nötralize edilir ve bunu inspiratuar olmayan ekspiratuar olmayan süspansiyon (kewala

kumbhaka) takip eder. Normalde, bu aşamada, Shiwa ve Shakti'nin yüce birliği(Kundali)en yüksek konsantrasyonda gerçekleşir (- Yogashikhopanishad, 1.115-17).
Bu süreçKundaligüç, oturduğu yerden - muladhara - kaşların arasındaki boşluğa, yani ajna'ya iletilir, buna shakti-chalana - güç iletimi denir. Bu süreç esasen nefesin askıya alınmasını ve saraswati-chalana (-hareket) adı verilen özel bir süreci içerir.Kundalininefesin askıya alınması ve saraswati-hareketiyle uyandırılır. Aşağıdakiler saraswati-hareket sürecidir: Lotus duruşu varsayılırsa, sol burun deliğinden ilham alındıktan sonra nefesi askıya alma yapılır ve aynı zamanda boğaz-kasılma (yani jalandharabandha - çene kilidi), karın retraksiyonu ve anal-kasılma yapılır. uygulanmış. Nefes süspansiyonu sırasında, merkezi karın kası (rektus abdominis) sağdan sola ve soldan sağa tekrar tekrar (nauli şeklinde) döndürülmelidir. Ekspirasyon sağ burun deliğinden yapılmalıdır (- Yogakuna'alyupanishad, 1.7-16). Saraswati hareketi son derece karmaşık bir süreçtir ve doğrudan bir

gurudan öğrenilmelidir. Ayrıca şu ifade edilmiştir:'Kundalisekiz bobinde olan kişi, shakti-chalana (güç iletimi) sürecine göre yüksek bir seviyeye taşınan nefes süspansiyonu ile uyandırılmalıdır. uyandırılmasıKundalianal kasılma yapılırken (nefes süspansiyonu sırasında) yapılır. . . Wajrasana (ada mantin duruşu) varsayılarak, yukarı doğru kasılma (yani anal-kasılma) düzenli olarak uygulanmalıdır. Biyoenerji tarafından ateşlenen ateş enerjisi (yani, yukarı apana anal kasılma ile nefes süspansiyonunda ateş enerjisini uyarır) Kundali'ye yayılır; böylece "ısıtılarak" uyanır. Sonra chandra-danda'ya (brahma) girer.

nadi)sushumna içinde uzanır ve (konsantre) biyo-enerji ve "ateş" ile Brahma düğümünü deler. O

zamanlar KundaliWishnu düğümünden geçer ve Rudra düğümünün olduğu yere ulaşır ve orada kalır. Rudra düğümü, yüksek bir seviyeye taşınan tekrarlanan sahita nefes süspansiyonu ile delinir' (- Yogashikhopanishad, 1.82-7).

Gelişmiş bir Waidika uyanış süreci vardır. Kundalini.İlk olarak, siddhasana varsayılarak boğaz kasılması (çene kilidi), güçlü anal kasılma ve gırtlak bölgesine tamamen uzatılmış ve geriye dönük dil (yani dil kilidi) ile baskı uygulanmasından oluşur; ve sonra uyanmış Kundali wajrakumbhaka (nefes süspansiyonunun iletimi için kullanılan özel bir form) tarafından yürütülmelidir.Kundalifarklı merkezlerde ve düğümleri delmek için) ay küresinden (indu merkezi) geçip sahasrara'ya ulaşana kadar (- Brahmawidyop- anişad,72 - 5) .

Büyük yogi Dattatreya, öğrencisi Sankriti'ye

Kundalinni'yi uyandırmak için gelişmiş bir Waidika sürecini açıkladı. O şöyle dedi: "Sağ veya sol topukla apış arasına basmak ve karşıt topuğu diğer ayak bileğinin üzerine koymak (yani, siddhasana'yı topukla varsaymak)

Rudra düğümü geçtikten sonra, kundalini daha çok Shiwa'nın doğasını üstlenir.

üzerine güçlü bir baskı uygulamak için apışarasına yaslanın), (bu şekilde otururken) yogi idrar yolundan (özel pranayama ile) hava çekmelidir. pranavamantra ve ardından muladhara (üçgeni) üzerinde (en güçlü ano-perineal kasılmadan geliştirilen, böylece apana'nın güçlü yukarı doğru hareketine neden olan) kuvveti yoğunlaştırması gerekir. Wayu (apana) tarafından tutuşturulan ateş, Kundali'yi uyandırır (- Darshanopanishad, 6.38-42).

Kundalini'nin samadhi hali. Bu Kundalini durumu sadece samadhi'de gerçekleştirilebilir. Sahasrara'ya kundalini uygulayan bir yogi, Tanrı ile birliğin süper bilgisinin ortaya çıktığı samadhi'ye ulaşır. Bu nedenle, şöyle ifade edilmiştir: 'Kişi kundalini (sahasrara'ya) uyguladıktan sonra, konsantrasyon halinde kendi varlığının Shiwa'nın varlığı olduğunu idrak eder' (- Todalatantra, bölüm 4, s. 8).
Uyanmış kundalini; tüm yaratıcı ilkelerin geri çekildiği özümseme gücünü gösterir. Şöyle ifade edilmiştir: 'Muladhara'dan yükselen kutsal, sarmal kundalini, sushumna yolundan boşluk merkezine (wishuddha) geçer ve tüm yaratıcı ilkeleri emer ve sonra kendi meskenine (sahasrara) gelir' (- Phetkarinitantra, bölüm 14, s.39).

Burada özel bir pranayama (nefes kontrolü) açıklanmıştır. Bu pranayama, çok güçlü anal ve perineal kasılma ile birlikte uygulandığında üretral havanın emilmesine neden olur. Pranayama, anoperineal kasılma ile birlikte apana'nın yukarı doğru hareketine neden olur ve muladhara üçgeninde yoğunlaşır. Konsantre apana oradaki ateş enerjisini uyarır ve ateş enerjisi apana ile birlikte kundalini uyandırır.

Bentov'un Kalp-Beyin Rezonansı Modeli ve Fizyo-Kundalini Sendromu

Meditasyon, çeşitli çakralardaki gizli enerji aktivasyonuna ek olarak çeşitli merkezlerdeki araştırmacılar tarafından belgelenmiş olan vücutta bazı fizyolojik etkilere neden olur. Maharishi Avrupa Araştırma Üniversitesi'ndeki bilim adamları uzun süreli meditatörlerin, TM meditasyon tekniğini uygularken 1 1 sağ ve sol beyinsel yarı küreler arasındaki beyin dalgası aktivitesinde daha fazla uyumluluk sergilediklerini göstermiştir. Böylesi meditatörler tarafından üretilen elektriksel dalga aktiviteleri, mertebe ve fonksiyanları açısından, meditatör olmayanlara oranla daha geniş bir koordinasyon içindedirler.

Daha dolaylı bir şekilde, beyin dalgaları devam eden beyinsel aktiviteyi yansıtır. Beyin dalgası aktivitesindeki daha büyük çaptaki uyumluluk, lazerlerin uyumlu ışıklarıyla mum ışığının uyumsuz ışığı arasındaki fark incelendiğinde anlaşılabilir. Işık dalgaları lazer ışınında olduğu gibi ileri hareket etmesi için uyarıldığında, enerjinin çoğalışı inanılmaz bir boyuttadır. Beyin aktivitesinin artan uyumluluğu, daha uyumlu ve yönlendirilmiş zihin enerjisi arzında da benzer değişiklikleri yansıtır. Uzun süreli meditatörlerde görüldüğü gibi, sağ ve sol yarı küreler arasındaki karşılıklı etkileşim ve koordinasyon ne denli büyük olursa, düşünce de o denli daha yaratıcı ve daha esnek olur.

Meditasyonun uzun süreli yoga türleri uygulaması otonomik sinir sisteminin daha fazla kontrolüyle ilintilidir. Swami Rama gibi ve başka yogiler Batılı bilim adamlarına kalp aktivitesi, deri ısısı ve kan akışını seçerek düzenleyebilme yeteneklerini kanıtladılar. En son çalışmalar, yogasal belirli meditatif uygulamaların astım gibi çeşitli hastalıkları olan bireylere olumlu terapisel faydaları vardır. Astımlı hastalarda pranamaya uygulamaları ve diğer yogasal meditatif teknikler, daha seyrek astım atakları, daha az nefes darlığı ve nefesleri üzerinde daha çok kontrole yol açtı.

Genel olarak, çeşitli bilim adamlarınca da onaylanan meditasyonun vücutta hem keskin biçimde hem de çok miktarlarda, eşsiz değişikliklere yol açar. Bentov, ballistokardiograf olarak bilinen özel bir elektriksel ölçüm aygıtından yararlanarak, meditasyonun derin hallerinde kalp ve beyin aktivitesinde oluşan önemli değişiklikleri saptadı. Araştırma bulgularını, kalp ve beyin arasında uzmanlaşmış bir bağ aracılığıyla, meditasyonun sonuçta beyinde kalıcı değişikliklere ve vücut fonksiyonlarına yol açtığına dair bir modelde bir araya getirdi. Bentov bunu "fizyokundalini modeli olarak adlandırdı.

Bentov, meditasyon da kalpten gelen dairesel nabızlar tarafından oluşturulmuş, fiziksel bedenin mekanizmasında, meditasyon esnasındaki kalpten gelen dairesel nabızların zorlamasıyla oluşmuş, ahenkli ritmik osilatörlerden oluşan, bir özel sistem keşfetti. Bentov, vücut derin bir . meditasyon durumuna girdiğinde, vücudun, ritmik ve ballistokardiyografta ölçülen aşağı yukarı ve ritmik nabız atışı olduğunu belirtti. Meditasyon esnasında, tüm vücudun yavaş, ritmik ve yukarı aşağı mikroosilasyonu düzenli ve belirgin bir hale gelir. Meditasyon sırasında nefes alma döngüleri değiştikçe, kalp aktivitesinin ritmi de değişir.

Kalp kısılmalarında, kalbin, aort aracılığıyla bir kan basınç dalgası yolladığı bilinir. Basınç dalgası aortik bifürkasyona çarptığında (büyük atardamarların ayak damarlarına iki küçük atardamara bölündüğü yer) ters yönde, aorta geri dönen, yansıyan bir dalga oluşur. Bentov derin meditasyon esnasında, pompalama aktivitesi döngüleri ve bunun yanı sıra ritmik solunum aktivitesini düzenleyen, aortik bifürkasyon ve kalp arasındaki sıradışı bir dahili geri besleme döngüsünün varlığını keşfetti. Kalpten gelen basınç dalgası aortik bifürkasyona erişince, kalbe, tam yansıyan dalga cephesinin aortik valfa eriştiği anda, bir sonraki vuruşu başlatmak için bir sinyal yollanır. Bu aynı noktaya eş zamanlı olarak gelen ve giden bir dalga cephesinin oluştuğu anlamına gelir. Aorta aşağı doğru hareket eden basınç vurgularının zamanlaması yansıyan basınç vurgulamasıyla çakıştığında ya da aynı fazda olduğu zaman, sabit bir dalganın oluşumu sağlanır. Bu dalga aktivitesi yedi Hertz'lik bir frekansla çakışır. Dolaşım dalgalarının bu özel osilasyon sistemi, Bentov'un ballistokardiyografı düzenlemesiyle gelişmiş meditatörlerde saptadığı yukarı aşağı bir hareketi saptadı.

Bu, kalp-aort osilatör sistemi içindeki sabit dalgaların neden olduğu vücudun yukarı ve aşağı mikro hareketi, meditasyon süreci esnasında aktive olan fiziksel beden içindeki bir dizi özel olarak ayarlanmış osilatörler içinde ilktir. Osilatörler, ilki aktive olduğunda, kalan osilatörlerin yankılanan bir biçimde sürüldüğü bir tarzdaki diziler içinde kurulur. Vücudun yukarı ve aşağı hareketi kafatası içindeki kafatası kemerinin de yukarı aşağı sallanmasına yol açar. Vücudun mikro hareketinin oldukça küçük olmasına karşın (yaklaşık olarak 0.003'ten 0.009'a kadar) bu aşağı yukarı hareket sinir sisteminde ölçülebilir değişiklikleri uyarmaya yeterlidir. Başın yukarı ve aşağı hareketi, beyinde her iki yöndeki kafatası kemerine karşı küçük bir etkiye yol açar. Bu hareket akustik (ve muhtemelen elektriksel) düz dalgalarının beyinin kafatası boşluğundaki kapalı alan içinde akis yapar.

Kafatası kemeri içindeki akustik düz dalgaları, beyin içindeki oyuk, içi sıvı dolu karıncık boşluklara odaklanır. Yanal ve üçüncü karıncıklar içinde, düz dalgaların yansıyan hareketlerince akustik sabit dalgalar oluşturulur. Bu sabit dalgaların temel frekansları beyindeki karıncıkların şekil ve uzunluğunun bir fonksiyonudur. tlginçtir ki,

çevreleyen beyin dokusuna iletilen nihai titreşimler orta kulak sinirlerine yönlendirilir ve meditatörlerce sıklıkla duyulan "iç sesler"e yol açar. Çok fazla sayıdaki meditatör gruplarınca meditasyon esnasında duyulan iç seslerin frekanslarının özdeşleşmesi Bentov'un frekans tahminleriyle çarpıcı benzerlikler arz eder.

Bu osilatör döngülerindeki önemli olanı serinin en sonuncusudur. Bentov'un modelindeki son yankılanan döngü beyinsel korteksin beyin dokusundadır. Beynin çukur karıncık sistemin (ventriküler sistem) içinde yaratılan akustik sabit dalgalar, sağ ve sol beyinsel yarı üreleri birbirine bağlayan geniş sinir kümesi üzerinde yukarı aşağı bir hareket yaratır. Karıncıktan ge len akustik enerji beyin dokusu içinde elektriksel aktiviteye tercüme edilir. Corpus callosum'dan kaynaklanan sinir aktivitesi duyusal korteks boyunca bir dairesel döngüyü takip eder.

Beyinde duyusal korteks beyin dokularının vücudun çeşitli kısımlarına tekabül etmesiyle şekillenir. Ayaktan gelen duyuları işleyen gri maddenin alanı ayaklara komşu bir alana ve oradan da tüm vücut yoluyla olmak üzere, vücut kısımları belli bir sıra içinde düzenlenir. Eller ve parmaklar, yüz ve dil gibi dokunmayla ilintili uyaranları karmaşık türdeki duyusal işlemlerle ilintili vücut kısımları, beyinsel kortekste doku şeridi boyunca yer alan geniş gri madde alanlarıyla eşleşerek bir işbirliği gerçekleştirir. Vücudun zıt yanındaki duyuları işleme tabi tutan her yarı kürede bir duyusal korteks şeridi vardır. Sağ yarı küre vücudun sol yanı ve tersten gelen duyusal girdileri işleme tabi tutar. Duyusal kortekste kortikal dokudaki doğrudan stimülas yon (nörolog araştırmacılarınca beyin fonksiyonlarını haritalamada orijinal olarak kullanılan) vücudun denk gelen organına dokunulmasıyla bir duyarlılık yaratır.

Bentov'un modelinde, beyin çukur, kalpten iletilen vuruşlarla sıvı dolu karıncıklarında yaratılan sonik titreşimler üzerinde yattıkları sinir dokusunda bir mekanik ve elektriksel bir uyarıma neden olur. Üçüncü ve yanal karıncıkların tam üzerinde corpus callosum ve duyusal korteksin alt kısmı yer alır. Corpus callosum'un tam üzerinde yatan bir kısım da, ayak parmaklarına tekabül eden duyusal korteks şeridi dir. Beyin dokusunun sonik titreşimleri tarafından mekanik uyumu duyusal korteks içinde elektriksel bir depolarizasyona yol açar. Elektriksel ateşleme dalgası ayak parmaklarından bileğe, diz, kalça, gövde ve daha sonra kafaya ve nihai olarak döngüsel bir şekilde corpus callosum üzerindeki çıkış noktasına geri döner.

Bentov gelişmiş meditatörlerde, meditasyonun duyusal korteks boyunca dairesel bir yol boyunca yankılanan bir dairesel uyarım döngüsü üretir. Elektrik dalgası gri madde boyunca hareket ettikçe Bentov gri maddenin uyarım akımı yönünde polarize olduğunu ileri sürer. Beyin dokusunun polarizasyonu, vücut genelinde ayak baş parmaklarından başlayarak, başa kadar ilerleyen bir sırada çeşitli duyulara neden olur. Meditasyon sürecinin soldan daha çok sağda oluşmasının sağ yarıküreyi etkilemesi nedeniyle bu duyular genellikle vücudun solunda başlar.

Gerçekte, Bentov'un modeli, çeşitli meditatörlerde oluşan aşamalı solyan vücut semptomlarını açıklamaya yardımcı olması amacıyla geliştirildi. Tıp Doktoru Lee Sanella, genellikle sol ayaklarında başlayıp zaman geçtikçe vücudun üst bölümlerine doğru yukarı çıkan ağrı şikayeti olan sayısız bireyler, daha çok da uzun süreli meditatörlerini inceledi. Birçoğunda tuhaf duyular ve keskin ağrıların ayaklarından bacaklarına ve daha sonra da sırt tan boyunlarına doğru çıktığını söylüyorlardı. Birkaç kişi ise kafalarının içindeki bazı gürleyen sesler ve yüksek sesli ıslıkları ve bunu takip eden parlak bir ışığın tüm vücutlarından içeriye bir sel gibi yayıldığını ve daha sonrasında ise tam bir mutluluk hissini tarif ediyorlardı. Dr. Sanella bu semptom gelişimini fizyokundalini sendromu veya kompleksi olarak adlandırdı. Bazı örneklerde, mutlaka uzun süreli meditatör olmayan, ama "kendiliğinden" kundalini uyanmasının bir sonucu olarak güçlü psişik deneyimleri olan kişiler aynı sol yan ağrılan ve anormal duyumları yaşadılar. Sanella meditatörler ve bu sendromu yaşayan başka kişilerdeki olumsuz bu semptomların, arıların kundalini enerjilerinin aktivasyonlarıyla ilintili olduğunu düşündü. Bentov, beynin meditasyon süreci esnasında etkilendiği semptomları inceleyerek, bu sıra dışı semtom kompleksinin nedenlerini bir araya getirdi.

Bentov'un meditasyon esnasındaki kalp-beyin rezonansı ve bunun duyusal korteks üzerindeki etkisiyle ilgili modeli, ayaklardaki bu ağrıların kundalini enerjilerinin bir yan ürünü olabileceğini açıklamada kullanıldı. Semptomların ilerlemesi kısmen de kök çakradaki kundalini güçlerinin uyanmasıyla bağlantılıydı. Gerçekte, kundalini enerjisi omurilik aracılığıyla bazı iç yollardan taç çakraya erişmek için yukarıya yükselir. Bu süreç

esnasında çakralardaki kirlilikler ve blokajlar serbest kalır ve yanar, kül olur. Bazıları kundalini'yi ince bir telden geçen bir elektrik akımına benzetir. Enerji direnç alanları yolundan hareket ettikçe, bir elektrik ışık ampulündeki gibi bir ışık ve yakan ısı oluşur. Çakralar düzeyindeki blokajlar, taç çakranın tüm devresi boyunca gerçekleşen mevcut yolculuk için temizlenmesi gereken, arttırılmış enerji akışı direnç alanlarıdır.

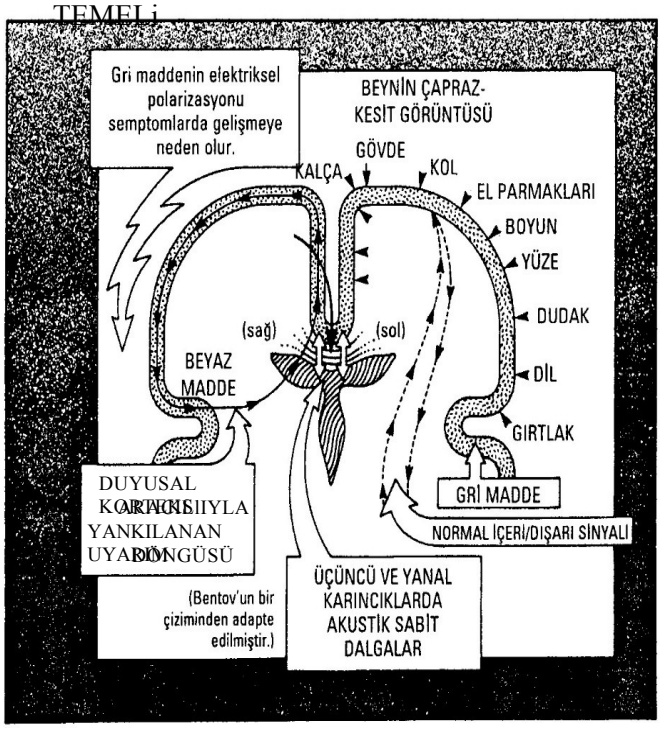
Gizli enerji düzeyindeki harekete ek olarak, Bentov, kundalini güçlerinin günlük meditasyon uygulamasıyla aktive edildiğinde merkezi sinir sisteminde de ek bazı değişiklikler olduğunu kuramlaştırdı. Beyinsel korteksteki sinir dokusunun polarizasyonuyla ilintili bu değişiklikler, karıncık boşluğundaki titreşimsel dalgalar tarafından yaratılır. Meditasyon, kalbin pompalama sisteminden kaynaklanan titreşimsel enerjiyle akustik olarak güçlendirilen, titreşimsel olarak ayarlanmış bir osilatörler sistemini aktive eder. Eğer bir birey derin bir meditasyon haline erişmeyi başarabilirse, solunum yavaş ve darlaşır ve kalp aktivitesi, kalp ve beyin arasında rezonant bir titreşimsel bağ oluşturabilmek için senkronize olur. Beyin içinde sallanan elektrik devresi salt duyusal korteks boyunca yer alan gri maddenin bir dairesel uyarım döngüsü içinde tümüyle polarize olması ertesinde kurulabilmiş olur.

Yaşam boyu süren duygusal streslerin eşitli çakralar vücutsal bölgelerde kilitli tutulmasına ek olarak, beynin kendi dokusu içinde buna tekabül eden bir enerji blokajı vardır. Titreşimsel olarak uyarılan dalga, yankılan devre aracılığıyla hareket ettikçe, gir madde enerji akışının yönü boyunca aşamalı olarak polarize olur. Bu yavaş duyusal korteksin beyin dokusu içindeki enerji akışına direnç alanlarıyla karşılaştıkça, sinyal bir sonraki alana geçene kadar ileriye doğru hücum eder. Bu süreç, dairesel beyin döngüsü, eksi stres noktaları ve enerji akışı blokajlarından kurtuluncaya değin devam eder. Bu yavaş akım bir stres ve blokaj alanıyla karşılaştığında, vücudun ilgili alanında, buna tekabül eden bir ağrı duyusu yaşanır.

Duyumun duyusal korteks düzeyinde yaşanmasına karşın, hissedilen ağrı fiziksel bedenden geliyor gibidir. Kortikal dokunun ilk alanı ayaklar ve ayak parmaklarıyla ilgili uyarılmış akımla karşılaştığında, beyinin bu alanında blokları olan meditatörlerin ayaklarında sıra dışı duyumlar hissedilir. Sanella ve Bentov fızyokundalini sendromlu birkaç meditatörün ağrının ayaklarında, özellikle de sol ayak baş parmağında başladığını ifade ettiklerini saptadılar. Heri hücum eden akım duyusal korteksin o alanından stresten kurtulabildikçe, duyusal kortekste yüksek direnç düzeyleriyle karşılaşılır ve blokaj çözülür. Bu ağrı hissinin neden ayak veya ayak parmağında başladığını ve daha sonra bacağın arkasından, omurgaya vs. devam ettiğini açıklar.
Vücudun istemli kas hareketini kontrol eden bir bölgesi olan beynin motor korteksi, duyusal kortekse doğrudan komşu bir beyinsel doku şerididir. Beynin bu bölgeleri bazen, topluca sensörimotor korteksi olarak adlandırılır. Sürekli meditasyon bu döngüyü kısa sürede tamamlamaya yardımcı olur. Döngü dairesel oldukça ve tekrarlandıkça, akım güçlenir. Limbik sistemde uzanan akım akış yoluna komşu beyin doku alanları zevk merkezleri olarak bilinen alanları da içine alır. Bu alanlar, suni olarak uyarıldığında aşırı zevk üreten beyin dokusunun derin alanlarıdır. Bentov akım döngüsünün duyusal korteks aracılığıyla tamamlandığında ve tüm streslerin akımdan dışarı atıldığında, dairesel yol aracılığıyla gerçekleşen enerji akışının komşu zevk merkezlerini de uyardığını kuramlaştırmıştır. Bunun, uzun yıllar boyunca yapılan günlük meditatif çalışmanın ertesinde, uzun-süre meditatörlerince tecrübe edilen duyular ve zevklerin nedeni olabileceğini ileri sürmüştür.

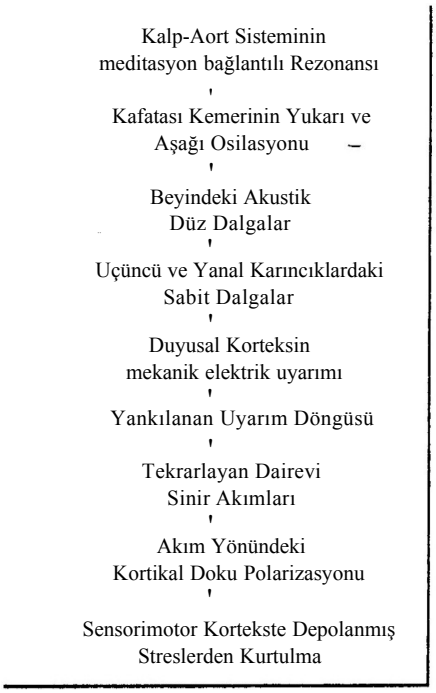
Beyinsel korteksteki ve komşu limbik sistemdeki meditasyon-uyarımlı yankılanan devreler tartışmamızla ilgili bir fenomende "alevlenme"dir. Alevlenme, beyin içinde önemli bir duygu ve uzamsal hafıza merkezi olan, limbik sistemin tekrarlanan düşük yoğunluklu bir elektriksel uyarımının etkilerini kapsar. İsminin de çağrıştırdığı gibi, alevlenme bir yangını başlatacak küçük odun parçaları gibi davranır. Bu vakada, yangın limbik beyin içindeki uzmanlaşmış yollar boyunca nöronların hızlı tutuşmasıdır. Alevlenmenin köken olarak epilepsinin olası bir modeli olarak kuramlaştırılmış bir laboratuvar fenomeni olmasına karşın, daha sonraki biyokimyasal data bu varsayımın doğru olmadığını ortaya koydu. Bilim adamları, bir aminoasit olan torin epileptik nöbet aktivitesini baskıladığını saptadı ancak daha sonra torinin alevlenme adı verilen nörolojik fenomen üzerinde hiçbir etkisi olmadığını keşfettiler. Bir epilepsi modeli olarak reddetmek yerine, bazı bilim adamları alevlenmenin kundalini fenomeniyle ilgili olabileceğini ileri sürdüler.

FIZYOKUNDALINI SENDROMUNDA NÖROSENSÖR TEMELi



Şekil 31

NÖRAL UYARIM DÖNGÜSÜNÜN OLUŞUMU



Bentov ayrıca fızyokundalini sürecin spontan aktivasyonunun kısmen, etkilenen bireyin kronik bir biçimde anahtarda akustik, mekanik veya elektriksel ve manyetik alan stimülasyonuna maruz kaldığında, doğal meditasyon süreci tarafından beyin uyarımlı frekanslar üretilir (saniyede dörtten yedi döngüye kadar olan bir dizi içinde). Böylesine titreşimsel çevre enerjileri, bir elektrikli cihaz, iyi ayarlanmamış araba suspansiyonları ve hatta havalandırma boruları tarafından üretilebilir. Bu titreşimsel uyarımın kümülatif etkisi özellikle duyarlı bir sinir sistemleri olan hassas insanlarda spontan fızyokundalini dizisini tetikleyebilir. Çevresel enerjilerle uyarıma bağlı böylesi vakaların yanı sıra, spontan kundalini aktivasyonu, uzun süreli meditasyonda sinir sisteminin normal olarak oluşabilecek aşamalı enerji girdisini tümleme şansı henüz oluşmadan önce, kundalini enerjisinin yükselmesiyle birlikte çakraların vakitsiz açılması ve aktivasyonu nedeniyle de oluşabilir. Bentov bu türden spontan kundalini aktivasyonu olan bireylerin, rneditatörlerin aksine, muhtemel daha şiddetli ve uzun süreli semptomlar yaşayan kişiler olduklarını düşünmüştür.

Günlük meditasyon sürecinin bir gelişimi olarak, Kundalini, insanların bir yaşam süresince fiziksel ve gizli bedenlerinde depoladıkları stresleri salıverdikleri ve kanallarını yaratıcı ifade ve gizli titreşimsel girdinin yüksek düzeyleriyle uyum sağlamaya açabilecekleri doğal bir vasıtadır. Salt stresler salıverildiğinde değil, kortikal döngü tamamlandığında, beyin ve beden stresle başa çıkmada daha etkili olurlar. Sinir sistemi üzerindeki dönüştürücü etkileri aracılığıyla, kundalini stresi, vücut ve beyinden oluşur oluşmaz bertaraf eder ve böylece yeni streslerin birikimini önler. Eskisi gibi, biriken tüm stresler boşalır, beyin içindeki sinir aktivitesinde yeni yollar oluşur. Bir başka ifadeyle, eski beyin enerji ve bilgiyi işlemede yeni yollar yaratacak bir şekilde yeniden organize olur. Sistemde eni yetenek ve potansiyelleri aralayan yeni dolaşım yolları oluşturulur.

Duyusal kortikal döngü akımından etkilenen limbik beyin, otonom sinir sisteminin fonksiyonuyla sıkı sıkıya bağlantılıdır. Bentov meditasyonun yarattığı bağlantılar ve fizyokundalini sürecinin serebrospinal (beyin ve omuriliğe ait) ve otonom sinir sisteminin arasında daha güçlü ve bilinçli bir bağın oluşmasına yol açtığı gözlemlerini kuramlaştırdı. Bilinç dışı nefes alma, kalp aktivitesi gibi otonomik süreçler,

beyinsel korteks ve bilinçli düşünen aklın potansiyel kontrolü altına alınır. Bu kalp aktivitesi, kan akışını kontrol edebilen yogilerce batılı adamlarına kanıtlanmıştır.

Beyin ve bedendeki stresleri salarak, kundalini sürecince salıverilen enerjiler, bir yandan çakraları aktive ederken vücut aracılığıyla ve omurilikteki gizli yollardan yukarı doğru hareket eder. Bentov, ayak parmaklarından başlayıp, bacaklardan omuriliğe ve boyuna ve yüzün üzerine ve oradan da vücudun önüne doğru hareken eden bir kundalini enerji yolunu tanımlar. Omurilikten yukarıya doğru hareket ederken, enerji omurilik boyunca yere alan sinir pleksuslarını bağlayan çakraların iç köklerini uyarır. Enerji başa doğur ve göğüsün önüne ve karına aşağı doğru hareket ederken, çakraların ön kısımları uyarılır. Çakra bölgelerinin ön bölgeleri uyarıldığında, birey vücudunun çakra bağlantılı alanlarda karıncalanma veya başka duyumlar bildirebilir. Vücuttaki kundalini enerji akışı yolu her ikisi de meditatif süreçle aktive olan beyindeki sensorimotor korteks içinde bulunan dairesel döngü aracılığıyla hareket eden kutuplaştırıcı akım yoluyla gösterilir.

Meditasyonun, beyin akımını değiştirmede ve kalp ve akciğer aktivitesini senkronize etmedeki etkilerinin dışında, insan bilincinin evriminde çok daha fazla derin etkileri vardır. Meditasyon aracılığıyla, bilinçli akıldan saklı tutulan çokça sır keşfedilebilir. Bu sırlar arasında kendi özel yaşam süresi içerisinde öğrenmeyi yeğlediği gizli dersler vardır. Fiziksel bedenin uğraşmak zorunda olduğunu anlaması gereken bu dersleri ve blokajları ortaya çıkararak, her birey kendi duygusal, zihinsel ve tinsel varoluşunu kavrayabilmede daha iyi ve doğru yollara erişebilir. Algıdaki blokajlar çözüldüğünde ve bozuk davranış değiştirildiğinde, yüksek titreşimsel düzeylerde oluşturulmuş hastalıklar tedavi edilebilir veya gözle görülür bir oranda hafifletilebilir. insanlık çakraların fonksiyonları ve bunların insan bilincinin gelişimi ve ifadesiyle olan ilişkilerine daha yoğun bir ilgi göstermeye başladıkça, insan hastalığının kavramlaştırıldığı yolu değiştirebilecek ve geleceğin şifacı hekimlerince tedavi edilebilecektir.

Hatırlanması Gereken Noktalar

ı . Majör çakralar, gizli enerjiyi içine alan ve majör salgı bezlerine, sinir merkezlerine ve vücut organlarına dağıtan uzmanlaşmış enerji dönüştürücüleridir. Çakraların fonksiyonu, bilincin çeşitli yönleri ve özellikle, bu merkezlerden gerçekleşen enerji akışını etkileyen duygularla ilintilidir. Bireyin duygusal bedeninde duygusal sorunlara bağlı olarak bir rahatsızlık alanı varsa, o duygusal rahatsızlık belirli bir çakra aracılığıyla değiştirilmiş bir gizli bir enerji akışına tercüme edilir.

Yedi majör çakranın her birisinin onun uygun çalışmasını etkileyen özel bir duygusal ve tinsel sorunu vardır. Bir bireyin bu alanlardan herhangi birisinde çözülmemiş duygusal sorunları varsa, o çakrada işlev bozukluğu oluşur. Böylesi bir bozukluk o vücut bölgesine ve o zayıflamış çakra tarafından beslenen ilgili organ ve salgı bezlerine besleyici gizli enerji akışından mahrumiyete yol açar. Kronik stresten kaynaklanan, çeşitli çakralardan, değişikliğe uğramış gizli enerji akışı fiziksel bedeni olumsuz yönde etkileyebilir.

Belki de en kritik çakra dengesizliği, kalbin öz sevgi ve başkalarına duyulan sevgiyi içeren merkez olması nedeniyle, kalp çakrasını etkileyen dengesizliktir. Kalp çakrası fiziksel kalbe ve genel dolaşıma, akciğerlere ve timüs bezine besleyici gizli enerjiyi tedarik eder. Böylece, kronik kalp çakrası bozukluğu kalp hastalıkları, inmeler, akciğer rahatsızlıkları ve vücudu bakterisel, viral ve kanserli istilalara açık tutan çeşitli türdeki immünolojik zayıflıklara yol açabilir.

Çakralarının büyükler gibi fetüsün (ceninin) gelişen organlarına enerji beslemesi nedeniyle, geçmiş yaşamdan aktarılan şiddetli ve çözülmemiş blokajlar, karmik bağlantılı konjenital hastalıklara yol açabilir. Böylesi karmik hastalıklar çocukluk yıllarında veya daha sonraki yaşamda ertelenmiş bir etkiyi ortaya çıkarabilir.

Meditasyon, özellikle aktif hayalde canlandırmayla bağlantılı olarak uygulandığında vücut çakralarını açmada, aktive etmede ve temizlenmesinde önemli bir metodtur.

Atha tantrānusāreṇa ṣaṭ chakradi kramodvatah
Ucyate paramānanda - nirvāha - prathamāṅkurah

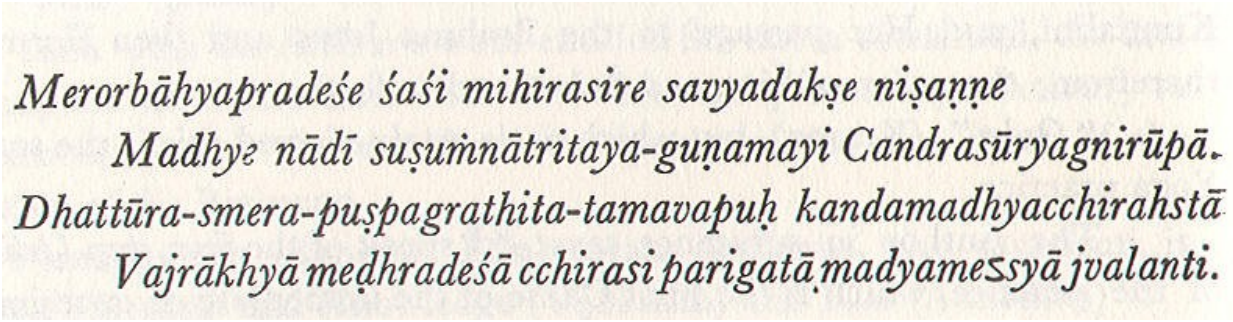
Şimdi, Tantralara göre uygun sırayla altı Çakra vb. aracılığıyla elde edilecek olan Brahman'ın tam olarak gerçekleştirilmesine yönelik Yoga bitkisinin filizlenen sürgününden (ilk adım) söz ediyorum .

Ucyate ParamAnanda = Paramananda diyor. Ata = Şimdi. tantrAnusArena = Tantraları takip etmek PrathamAnkurah = İlk adım. nirvAha - = Tam aydınlanma Sat Çakradi Kramodvatah = Altı Çakra ve diğer şeyler aracılığıyla elde edilir.

Altı Çakra Muladhara, Svadhisthana, Manipura, Anahata, Vissuddha ve Ajna'dır. Başarılı Kundalini Yogi, yalnızca Kundalini Yoga'nın ilkelerini açıklayabilir. Ne bilgelerin en iyisi ne de yaşça en ileri olanlar, Guru'nun merhameti olmadan onları açıklayamaz. **ś a** , **ṣa** , Ha'nın (**श ष ह** Sanskrit alfabesinin son üç harfi) büyüklüğüyle doludur . ṣa, Sa, Ha, Brahma, Vishnu ve Siva'yı işaret eder.

ParamAnanda Yüce Mutluluk ve Nityam, Vijananam ve Anandam'dır (Ebedi, Bilgi, Mutluluk). Diğer şeyler Nadis'e, Lingas'a, beş elemente, Siva Sakti'ye atıfta bulunur... sunum: Veeraswamy Krishnaraj

Ayet 1


Merorbāhyapradeśe śaśi mihirasire savyadakṣe niṣaṇṇe
Madhye nādī suṣumnātritaya-guṇamayi Candrasūryagnirūpā.
Dhattūra-smera-puṣpagrathita-tamavapuḥ kandamadhyacchirahstā
Vajrākhyā meḍhradeśā cchirasi parigatā madyameऽsyā jvalanti.

Meror bāhyapradeśe śaśi mihira sire savyadakṣe niṣaṇṇe
Madhye nā di su ṣ u ṁ nā tritaya - gu ṇ amayi candra s ū ry agni rū pā _
Dhattū ra -smera-pu ṣ pagrathita-tamavapu ḥ kanda madya cchirahst ā
Vajr ā khy ā me ḍ hrade śā cchirasi parigat ā madyame s sy ā jvalanti

Meru'nun dışındaki boşlukta, solda ve sağda iki Sira, Sasi ve Mihira vardır. Maddesi üçlü Gunalar olan Nadi Susumna ortadadır. O, Ay, Güneş ve Ateş'in şeklidir; Bir dizi

çiçek açan Dhatura çiçeklerinden oluşan bedeni, Kanda'nın ortasından Başa kadar uzanır ve Onun içindeki Vajra, Medhra'dan Başa kadar parlayarak uzanır.

Yorum : Burada Kundalini Yoga için bilinmesi gerekli olan Nadilerden ve Çakralardan bahsedilmektedir. Meru kelimenin tam anlamıyla bir dağdır, dünyanın merkez kutbudur; aynı şekilde Meru da insan vücudunun omurgasıdır. Siras ve Sasi, sol ve sağ taraftaki Ay ve Güneş, İda ve Pingala Nadis'tir. Gunas, merkezi Susumna Nadi'nin niteliklerini Sattva, Rajas ve Tamas olarak ifade eder. www.bhagavadgitausa.com/Sat-Chakra-Nirupana-Kundalini Chakras.htm

bāhyapradeśe = dışarıdaki boşlukta . **śaśi - mihira - efendim** = Ay ve Güneş Nadis = Ida ve Pingala nadis. Meru = Meru dağı = Muladhara Çakradan boyuna kadar olan omurga. **savyadakṣe nişaṇṇe** = sola ve sağa yerleştirilmiş . **Madhye-nādi-suṣumṅā** = merkezi Nadi veya kanal = susumna Nadi. Bu Nadiler'in ince olduğunu ve anatomik olmadığını unutmayın. Susumna Nadi, Muladhara'dan ön fontanel alanı olan Brahma **Randhara'ya kadar uzanır. tritaya-guṇamayi** = özü üç Guna veya kip olan: Sattva Rajas ve Tamas. Üç bileşeni, tüpün içinde tüpü, toplamda üç tüpü olan merkezi bir Nadi vardır: Citrini Nadi, Sattva'dır; Vajra Nadi, Rajas'tır; Susumna Nadi, Tamas'tır. Yılan Gücü: Sayfa 150, Susumna Nadi, Vajrini Nadi, Citrini Nadi ve merkezi Brahma Nadi veya kanalı listeler. **candra sūry agni rūpā** = Ay - Güneş - Ateş formu. Citrini Nadi soluktur ve Ay şeklindedir. Vajrini Güneş şeklindedir. Susumna, Ateş gibi ateşli kırmızıdır. **kanda madya cchirahstā** = Kanda -MadhyAt- SirahsthA = ortasından Kanda kafaya . Kanda, insanda Üro-genital Üçgende bulunan soğanlı kök anlamına gelir; nokta, anüsün iki parmak yukarısında ve fallusun (medhra) kökünün iki parmak altındadır. 72.000 Nadi, Kanda'dan çıkar ve bunlardan sadece üçü en önemlisidir: Ida, Pingala ve Susumna. Susumna boyuna gider, omurgadan çıkar, alnına gider, Kundali ile birleşen kaşların arasından geçer, Brahma Randhra'nın yanına gider ve 12 yapraklı nilüferin yanında biter. Susumna, omurilikten yukarı çıkarken Sankhini'nin sapına tutunur. Sankhini, Kanda'da başlayan, boğaza ulaşan, iki kola ayrılan, bir kol sol kulağa, diğeri taca giden bir Nadi'dir. **madyame s syā** = Onun içindeki Vajrah = Susumna Nadi'nin İçinde. sunum: Veeraswamy Krishnaraj

Ayet 2

Tanmadhye citriṇī sā praṇavavilāsitā yoginām yogagamyā
lūtātantūpameyā sakalasarasijān merumadhyāntarasthān.
Bhittva dedipyate tad-grathana-racanayā śuddha-bodha-svarūpā
tanamadhye brahmanāḍī haramukha-kuharadādi-devāntarātmā.

Tanmadhye citriṇī sā praṇavavilāsitā yoginām yogagamyā

Lūtātantūpameyā sakalasarasijān merumadhyāntarasthān

Bhittva dedipate tad-grathana-racanayā śuddha-bodha-svarūpā
Tanamadhye brahmanāḍī harakukha-kuhara dādi-devāntarātmā.

İçinde Pranava'nın parlaklığıyla parıldayan ve Yoga'da Yogiler tarafından ulaşılabilen Citrini vardır. O (Citrini) bir örümceğin ipliği kadar incedir ve omurganın içine yerleştirilmiş tüm Lotusları deler ve saf zekadır. O (Citrini), üzerine asılan bu (Nilüferler) sayesinde güzeldir. Onun içinde (Citrini), Hara ayının ağzından Adi-deva'nın olduğu öteye uzanan Brahmanadi vardır.

Tanmadhye = Onun İçinde (Vajra) . **pra ṇ avavilāsitā** = Pranava'nın (om) parlaklığı içinde l ustrous. İçinden geçerken Ajna Çakradaki Pranava'nın parlaklığını emer. **Lūtātantūpameyā** = örümcek ipliği gibi. O bir örümceğin ipliği kadar iyi. s **akalasarasijān merumadhyāntarasthān Bhittva dedipyate** = O, bütün nilüferleri deler. **Tanamadhye** = Onun içinde. Citrini'nin içinde, Kundalini'nin Muladhara'dan Parama Siva'ya geçtiği Brahma Nadi vardır. Kundalini, Sabda Brahman'ın soyundandır. **harakukha-kuhara**= Hara'nın ağzının deliği. Muladhara'daki Svayambhu Linga'nın tepesindeki deliktir. Adi Deva, 1000 yapraklı nilüferin perikarpındaki Yüce Bindu'dur.

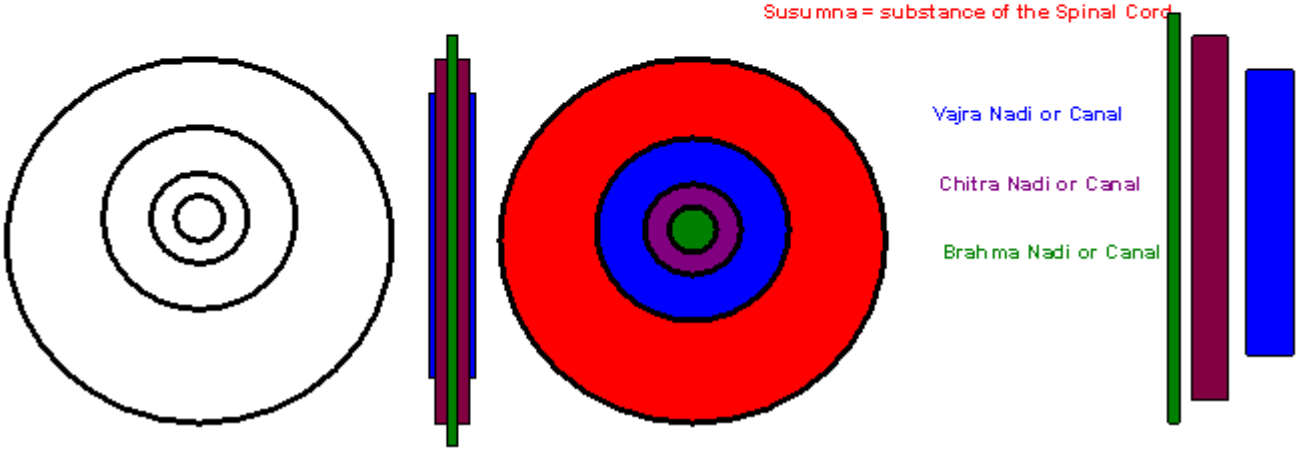
Susumna = Su + Sumna = Mükemmel + müzikal ilahi, mutluluk veya neşe = mükemmel uyum. Tüm bu önemli Nadi'lere Susumna denir. Esasen Susumna, içinde bir tüpün diğerinin içine yerleştirilmiş üç Nadi ile omuriliğin maddesinden oluşur. **Merkezi Nadi (Brahma Nadi)** , **orta Nadi Chitra Nadi (AKA Citrini)** ve **dış Nadi (Vajra Nadi)** vardır . Kundalini, Merkezi Brahma Nadi'den geçer. Bunların ince kanallar, kanallar veya Nadiler olduğunu ve anatomik varlıklar olmadığını unutmayın. **Chitra Nadi = Citrini = Nadi antropomorfize edilmiş ve tanrılaştırılmıştır.**

Aşağıdaki Şemaya bakın

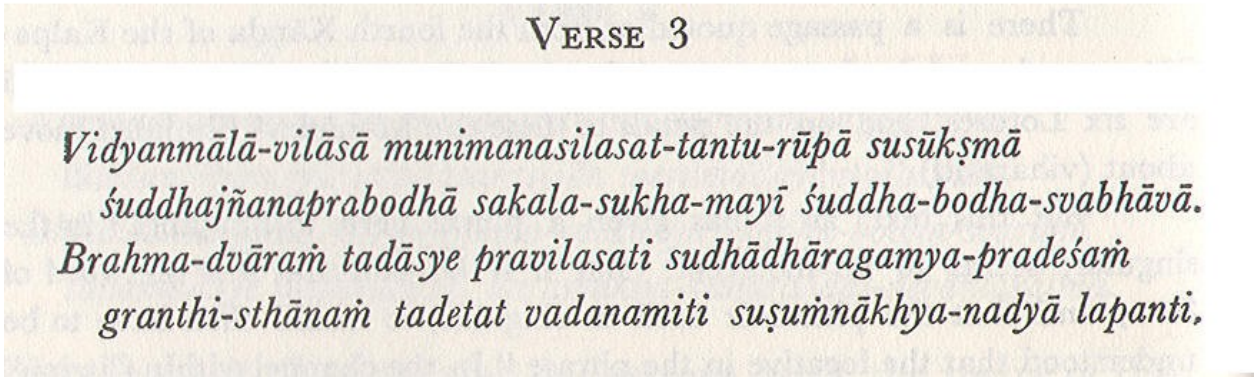
Susumna Nadi

Substance of the Spinal Cord is Susumna.
The three Canals inside the substance are Vajra, Chitra and Brahma NAdis.
Generally the three Canals are collectively called Susumna Nadi since it
is in the substance of Susumna or spinal cord. Of the three, kundali ascends
through Brahma Nadi, the Central Canal.

Susumna Nadi consists of the substance of the spinal cord (Fiery Red) within which there are
three tubes, tube within a tube. From outside to inside is
Vajra Nadi = Sun and lustrous, the Outer Canal
Chitra Nadi = Moon, Sattvic, Pure Intelligence and Pale, the Middle Canal
Brahma Nadi = the Central Canal



Ayet 3



VERSE 3

Vidyanmālā-vilāsā munimanasilasat-tantu-rūpā susūkṣmā
śuddhajñanaprabodhā sakala-sukha-mayī śuddha-bodha-svabhāvā.
Brahma-dvāraṁ tadāsye pravilasati sudhādhāragamya-pradeśaṁ
granthi-sthānaṁ tadetat vadanamiti suṣuṁnākhya-nadyā lapanti.

Vidyanmālā-vilāsā manimanasi lasat-tantu-rūpa susūkṣmā

śuddhajñanaprabhodhā sakala-sukha-mayī śuddha-bodha-svabhāvā

Brahma-dvāraṁ tadāsye pravilasati sudhādhāragamya-pradeśaṁ

Granthi-sthānaṁ tadetat vadanamiti suṣuṁnākhya-nadyā lapanti.

O [bir] şimşek zinciri gibi güzel ve bir (nilüfer) lifi gibi ince ve bilgelerin zihinlerinde parlıyor. O son derece ince; saf bilginin uyandırıcısı; gerçek doğası saf Bilinç olan tüm

Bliss'in vücut bulmuş hali. Brahma-dvara onun ağzında parlıyor. Bölgeye girişte ambrosia serpilen bu yer, aynı zamanda Susumna'nın ağzı olduğu için Düğüm olarak da adlandırılır. sunum: Veeraswamy Krishnaraj

O [1 =] Susumna Nadi'nin en içteki tüpü olan Brahma Nadi'den yükselen Citrini. Chitra Nadi olarak da bilinir.

lasat-tantu-rūpa = Bir (lotus) lifi gibi ince ve parlar (Kundalini'nin varlığı nedeniyle) . s **akala-sukha-mayī** = Sukha, Ananda veya Spiritüel Mutluluktur. O, tüm Mutlulukların kaynağıdır. **Sukha** = (gerçek anlam) hoş, nazik, hoş . **śuddha1-bodha2-svabhāvā3** = Kimin gerçek doğası Saf Bilinçtir. Gerçek anlam = Saf1 Bilinç2 doğal yapıya göre3. **Brahma-dvāraṁ** = Brahma'nın Kundalini için açılışı, kapısı, girişi veya çıkışı ve Siva'ya yükselişi veya Siva'dan inişi. **tadāsye** = ağzı. Brahma Nadi'nin ağzı. tadetat = girişe yakın yer. **sudhā1dhāra2gamya3-pradeśaṁ4**= gerçek anlam = Saf-içeren- [Parma-Siva ve Sakti]-yer birliği = Siva ve Sakti birliğinden gelen Ambrosia'yı (Suddha) içeren yer. Burada birleşme (StrIpum-yogAt = kadın-erkek birliği) semboliktir. **Granthi-sthānaṁ** = Düğüm yeri = tüm Nadilerin kökünde düğüm olan yer.

sva-bhāvā: Kalicarana bunun kişinin doğası anlamına geldiğini söylüyor. Sankara, Paramatma veya ilahi veya ruhsal Jnana olan Jnana anlamına geldiğini söylüyor. Sankara, śuddha-bodha-svabhāvā'yı śuddha-bhāvā-svabhāvā olarak okur. www.bhagavadgitausa.com/Sat-Chakra-Nirupana-Kundalini Chakras.htm

Ayet 4

VERSE 4

Athādhārapadmaṁ suṣumnākhya-lagnaṁ
dhvajādho gudordhvaṁ catuh-śoṇa-patraṁ.
Adhovaktramudyat-suvarṇābhavarṇaiḥ
vakarādisāntair yutaṁ veda-varṇaih.

Athādhārapadmaṁ suṣumnākhya-lagnaṁ

Dhvajādho gudordhvaṁ catuh-śoṇa-patraṁ.

Adhovaktramudyat-suvarṇābhavrṇaih

Vakarādisāntair yutaṁ veda-varṇaih.

Sonra Adhara Lotus 1'e **geliyoruz . Susumna'nın ağzına takılır ve cinsel organların altına ve anüsün üzerine yerleştirilir. Kırmızı renkte dört yaprağı vardır. Başı (ağzı) aşağı sarkıktır. Yapraklarında, parlak altın renginde Va'dan Sa'ya kadar dört harf vardır.**

Paramanand, 4 ila 13. Ayetler arasında Muladhara Çakrayı anlatır. Adhara Lotus [1] = Destek-Lotus = Muladhara Çakra Lotus, ürogenital üçgende omurganın tabanında.

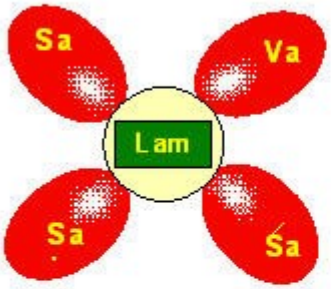
suṣuṁnākhya-lagnaṁ = Susumna'nın ağzına takılır. Kanda ve Susumna'nın birleşme noktasında Muladhara Çakra'nın Dört Yaprağı bulunur. **Dhvajādho gudordhvaṁ** = üreme organlarının kökünün altından Susumna'ya. **catuh-śoṇa-patraṁ** . = dört kırmızı yaprak. Kızıl veya kızıl. **Vakarādisāntair yutaṁ veda-varṇaih.** = Dört harf Va, śa (damak), ṣ (beyin) ve Sa'dır. **Vedavarna = Veda karakteri = dört Veda anlamına gelir.** Yaprakların üzerindeki harfler saat yönünde meditasyon yapılacak. Burada Veda dört anlamına gelmektedir. Altı nilüferin yapraklarının her birinin üzerindeki alfabenin harfleri, sağdan bir daire etrafında dönerek meditasyon yapılacak (Dakṣināvartena: saat yönünde yön.)

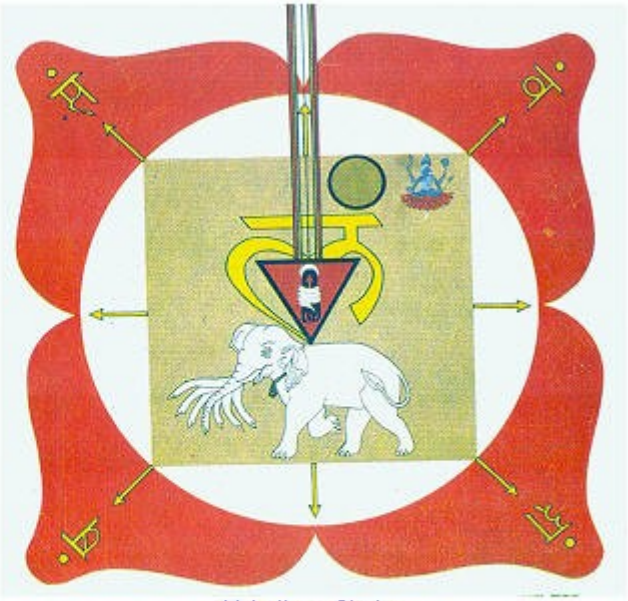
वं शं षं सं (Va, Śa, Ṣa, Sa) are the letters on the petals.

लं is the Bija Aksara

Verse four

Muladhara letters on the lotus petals
with DharA bija Mantra, Lam





Muladhara Chakra
PLATE CREDIT: *Kundalini Yoga for the West*
By Swami Sivananda Radha
copyright 2005timeless books.
www.timeless.org

Ayet 5

VERSE 5

Amuṣmin dharāyaś-catuṣkoṇa-cakraṁ
samudbhāsi śūlāṣṭakairāvṛtaṁ tat.
Lasat pītā-varṇaṁ tadit-komalāṅgaṁ
tadante samāste dharāyāḥ svabījaṁ.

Amuṣmin dharāyaś-catuṣkoṇa-cakraṁ

Samudbhāsi śūlāṣṭa kairāvṛtaṁ tat.

Lasat pītā-varṇaṁ tadit-komalāngaṁ

Tadante samāste dharāyāḥ svabījaṁ

Bu (Lotus), Prthivi'nin sekiz parlayan mızrakla çevrili kare bölgesidir (Çakra). Parlak sarı renktedir ve şimşek gibi güzeldir, aynı zamanda içinizdeki Dhara'nın Bija'sı da öyledir.

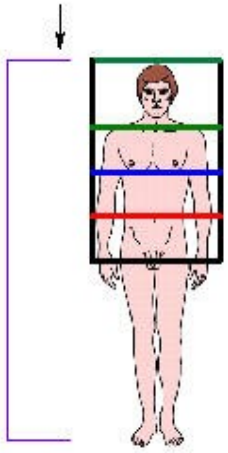
Çevirinin bazı bölümleri Woodroffe'a ait değildir.

Amuṣmin dharāyaś-catuṣkoṇa-cakraṁ = Bu (Lotus), Dünyanın dört açılı Çakrası. **dharāyāḥ svabījaṁ** : Dhara'nın Bija'sı: Dünyanın Kök mantrası Lam'dır. Prithvi, dünyanın bir Tattva, ilkesi veya yapı taşı olan Dünya'dır. **śūlāṣṭa** = Asta + Sula = 8 mızrak. Sekiz mızrak, sekiz yön veya pusula noktası anlamına gelir. **Lasat pītā-varṇaṁ tadit-komalāngaṁ** = parlak sarı renk, şimşek gibi güzel, narin bir vücuda sahip. **Tadante samāste dharāyāḥ svabījaṁ** = içinde oturan Dhara'lı Bija: Dünyanın Kök Mantrası Lam'dır. Prithvi, dünyanın bir Tattva, ilkesi veya yapı taşı olan Dünya'dır. Tad-ante = Dünyanın Bija'sı olan Prithvi (Dhara Mandala) bölgesinin içi: Lam. Bu Bija parlak sarı renktedir (Lasat-pIta-varnam = parlak sarı renk). lam, dört kollu, gök gürültüsünü bir elinde tutan, kudretli ve fil Airavata'nın üzerinde oturan sarı renkli Aindra-BIja'dır (İndralı Bija).

Sahasrara'dan Muladhara merkezlerine Kundalini Çakraları, insan vücudunun yapı taşlarının evidir. Ajna Çakra zihnin, Vishuddha Eter'in, Anahata havanın, Manipura ateşin, Svadhistana su ve Muladhara toprak için evdir. Tüm öğelere bir şekil ve renk atanmıştır: Dünya sarı ve karedir; Su yarı saydamdır ve hilal şeklindedir; Ateş kırmızı ve üçgendir; Hava mavi ve daireseldir; Eter dumanlı ve ovaldir. www.bhagavadgitausa.com/Sat-Chakra-Nirupana-Kundalini Chakras.htm

Vyana: Diffuse Breath: moves blood and lymphatics in and or around the body moves Nervous impulses.

breaths-chakras

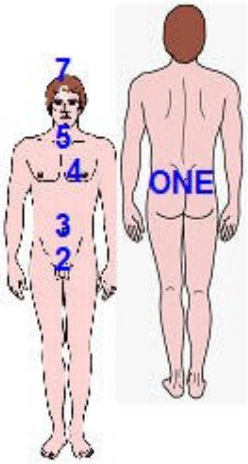


Udana: Up Breath, for articulation: head and neck

Prana: Vital Breath of lungs and heart

Samana: Equal Breath of Digestive Fire

Apana: Down-breath of Pelvis



1. Muladhara Chakra--Base of the spine
2. Svadhisthana Chakra --Splenic area
3. Manipura Chakra--Navel area
4. Anahata Chakra--Heart area
5. Visuddha Chakra-- throat area
6. Ajna Chakra--mid forehead
7. Sahasrara Chakra--Crown

As opposed to other texts, leadbeater assigns Svadhisthana Chakra to Splenic area, below the left costal margin.

Prepared by
Veeraswamy Krishnaraj
bhagavadgitausa.com
breaths-chakras
Oct 7 2011 Revised

Lotusun perikarpında Dünya karesi bulunur. Dünya yuvarlaktır ama buradaki temsili karedir ve sarı renktedir. Dört açı ve dört kenarda sekiz mızrak bulunur (oklara bakın). Mızrakların uçları kadın göğsü veya dağ şeklindedir. Wyoming'in görkemli dağlarının, Grand Teton Milli Parkı'nın 'Grand Tetons' adını hatırlayın. Woodroffe, sekiz mızrağın yedi Kula Dağı gibi olduğunu söyleyerek Nirvana Tantra'dan alıntı yapar: Nilacala, Mandara, Chandr Sekhara, Himalaya, Suvela, Malaya ve Suparvata. Mızraklar, Bhairavilerden (Bhava -- Siva'nın Eşi) BHAIRAVI olan Deity Dakkini'ye aittir.

Bija Mantra (Lam) kare dünyanın tam ortasındadır. Sarı renktedir. Bir elinde şimşeği tutan, fil Airavata'nın üzerinde oturan Indra'nın Bija'sıdır (Hint-Aryanların gök gürültüsü ve şimşek tanrısı). Dünyanın ve Indra'nın Bija'sı aynıdır. Indra'nın güçlü kolları olduğu söylenir; parmaklarının uçları dizlerine ulaşır. İndra tanrıların başıdır ve fizyonomisi ve vücut yapısı insanlardan farklıdır. Dünyaya bağlı bir kişide dizine ulaşan uzun eller, Marfan sendromunun karakteristiğidir. http://en.wikipedia.org/wiki/Marfan%27s_syndrome Başkan Lincoln'de Marfan sendromu vardı ve bunun Hint-Aryanların Şimşek ve Şimşek Tanrısı Indra'nın enkarnasyonu olduğundan şüpheliyim.

Indra MAhA-bAhu'dur, büyük uzun kollara sahiptir - bir cesaret işaretidir. AjAnu-lambita-bAhu = Dizlere ulaşan kollar. Çakradaki Indra fili, Tattva'nın niteliklerini ve oradaki devata'nın araçlarını gösterir. Çakra, büyük Bhairavi'lerden biri olan DAkinI'de yaşar. sunum: Veeraswamy Krishnaraj

VERSE 6

Cuturbāhu-bhūṣaṁ gajendrādhi-rūḍhaṁ
tadaṅke navīnārka-tulya-prakāśaḥ.
Śiśuḥ sṛṣṭikārī lasadveda-bāhuḥ
mukhāṁbhojalakṣmiś-caturbhāgabhedaḥ.

Cuturbāhu-bhūṣaṁ gajendrādhi-rūḍhaṁ

tadaṅke navīnārka-tulya-prakāśaḥ.

śiśuḥ sṛṣṭkārī lasadveda-bāhuḥ

mukhāṁbhojalakṣmiś-caturbhāgabhedaḥ.

Dört kolla süslenmiş ve Filler Kralı'na binmiş, dört parlak kolu olan ve nilüfer yüzünün zenginliği dört kat olan genç Güneş gibi parıldayan çocuk Yaratıcı'yı kucağında taşıyor.

Cuturbāhu-bhūṣaṁ gajendrādhi-rūḍhaṁ = Dört kolla süslenmiş ve fillerin kralına monte edilmiş. **tadaṅke navīnārka-tulya-prakāśaḥ.** = kucağında (Dhara Bija'nın) genç güneş gibi parıldayan. **śiśuḥ sṛṣṭkārī** = yaratıcı çocuk = Brahma. **lasad-veda-bāhuḥ** = parlayan dört kol. Veda = Vedalar veya dört (dört Veda'daki gibi). **mukhāṁbhojalakṣmiś-caturbhāgabhedaḥ** . = Nilüfer çehresinin nimeti dört kat olan. Bununla dört-yüzlü Brahma kastedilmektedir. burada bazıları *Bhedah'ı Veda* ile değiştirir , yani Vedalar Brahma'nın dört nilüfer yüzünden kaynaklanır.

Dhara Bija (Dünya Bija Mantrası) Muladhara'dadır ve Yaratıcı Brahma, Nada'nın yukarısındaki Bindu'sunda ikamet eder. Ölümsüzlerin kralı Indra filin üzerinde oturuyor.

VERSE 7

Vasedatra devī ca ḍākinyabhikhyā
lasadveda bā-hūjjvalā rakta-netrā
Samānoditāneka-sūrya-prakāśā
prakāśaṁ vahantī sadā śuddha-buddheḥ

Vasedatra devī ca ḍākinyabhikhyā

lasadeva bā-hūjjvalā rakta-netrā

Samānoditāneka-sūrya-prakāśā

prakāśaṁ vahantī sadā śuddha-buddheḥ

Adına göre Devi Dakini burada yaşıyor; dört kolu güzellikle parlıyor ve gözleri parlak kırmızı. O, aynı anda doğan birçok Güneş'in parıltısı gibi göz alıcıdır. O, her zaman saf Zekanın ifşasının taşıyıcısıdır.

Vasedatra devī ca ḍākinyabhikhyā lasadeva bā-hūjjvalā rakta-netrā = Devi Dakini adıyla burada yaşıyor; dört kolu güzellikle parlıyor ve gözleri parlak kırmızı. **Samānoditāneka-sūrya-prakāśā** = aynı anda doğan birçok Güneşin parıltısı gibi göz alıcı. **prakāśaṁ vahantī sadā śuddha-buddheḥ** = O, her zaman saf Zekanın ifşasının taşıyıcısıdır.

Baş tanrı Dakini Sakti, Adhara veya Muladhara Çakra'dadır ve Yogi'nin Tattva (Tattva Jnana) hakkında bilgi edinmesini sağlar. Dakini, Muladhara Çakra'nın kraliçesi ve aynı zamanda kapı bekçisidir. Dakini, Rakini, Kakini, Lakini, Sakini ve Hakini (hepsi Sanskritçedeki ilk harfler olan Da, Ra vb. adlarını almıştır) ilgili Çakraların kraliçeleridir.

Dakini'nin meditasyonu şöyledir: Muladhara'da, Pasus'un kalbine korku salan, **iki** sağ elinde mızrak ve khatvanga ve sol iki elinde **kılıç** tutan onun, kırmızı gözlü Dakini üzerine meditasyon yapın ve şarapla dolu bir içki bardağı. Şiddetli bir öfkeye sahip ve şiddetli dişlerini gösteriyor. Tüm düşman ordusunu eziyor. **Vücudu dolgun ve**

Payasanna'ya düşkün . Ölümsüzlüğü arzulayanlar onun üzerine meditasyon yapmalıdır.

Alnında vermilyon işareti olan Tilaka'sı ve kollyium ile süslenmiş gözleri var, siyah antilop derisine bürünmüş ve çeşitli mücevherlerle süslenmiş.

khatvanga = Üst ucunda insan kafatası olan bir asa. **Pasus** = Işıksız olanlar. **kılıç** = hayvanların kurban edilmesinde kullanılır. **Payasanna = kaynamış süt, pirinç, tereyağı, şeker, kuru üzüm, safran ile yapılan bir tür muhallebi. Tilaka, yaşayan bir kocayla hayatlarını belirtmek için alnına takılan kırmızı vermilyon işaretidir.**

Siva'nın Parvati'ye söylediği gibi, nilüfer feragat yolunda (Nivrrti Marga) ortaya çıkar ve Para Brahman'a geri döner ve eylem hayatında (Pravrrti Marga) reddedilir.

Biz dünyalılar, Yüce Bilinçten uzakta bir yol olan Evrim yolu olan Pravrrti Marga'dayız. Safsızlıklardan etkilenmiş durumdayız (mummalam: üç kirlilik, Anava, Maya ve Kanma Malamları. Bunlar hakkında daha fazla bilgi için : Primer in Saiva Siddhanta . Nivrrti Marga'dakiler Yüce Bilince doğru merkezcil yolculuk yapıyor ve O'nunla bütünleşiyorlar. safsızlıklar

VERSE 8

Vajrākhyā viaktradeśe vlasati satataṁ karṇikā-madhyasaṁsṭhaṁ
koṇaṁ tat traipurākhyaṁ taḍidiva vilasat-komalaṁ kāmarūpam
Kandarpo nāma vayur nivasati satataṁ tasya madhye samantāt
jīveśo bandhu-jīva-prakaramabhí-hasan koṭisūrya-prakāśaḥ

Vajrākhyā viaktradeśe vlasati satataṁ karṇikā-madhyasaṁsṭhaṁ

koṇaṁ tat traipurākhyaṁ taḍidiva vilasat- komalaṁ kāmarūpam

kandarpo nāma vayur nivasati satataṁ tasya madhye samantāt

jīveśo bandhu-jīva-prakaramabhí-hasan koṭisūrya-prakāśaḥ

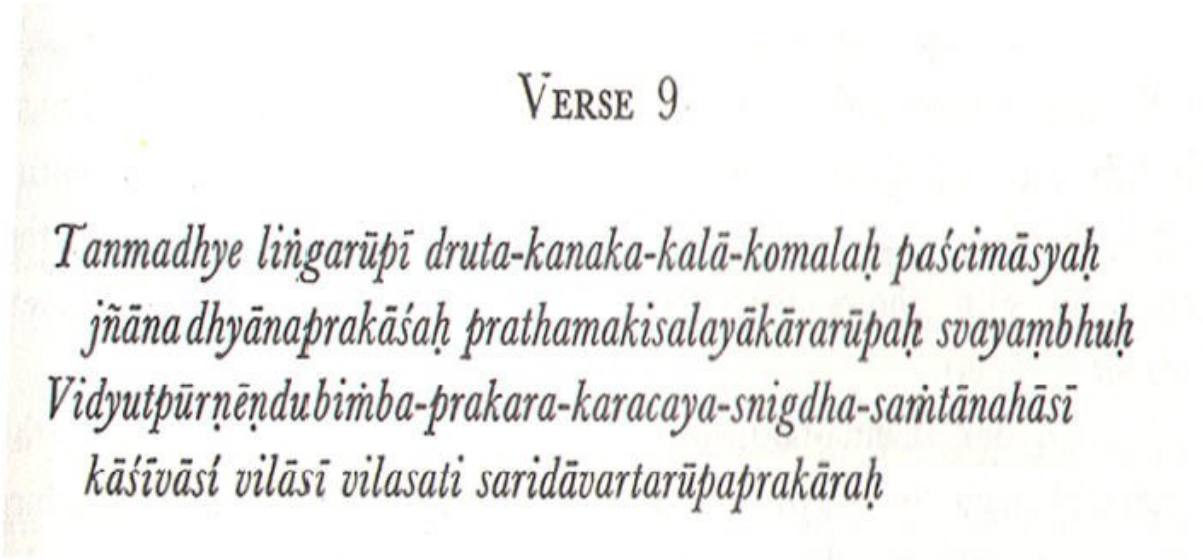
Nadi'nin Vajra adlı ağzının yakınında ve perikapta (Adhara Nilüferinin), Karmarupa olan ve Traipura olarak bilinen güzel parlak ve yumuşak, şimşek benzeri üçgen sürekli olarak parlar. Bandhujiva çiçeğinden daha koyu kırmızı olan ve Varlıkların Efendisi olan ve on milyon güneş gibi parıldayan Kandarpa adlı Vayu her zaman ve her yerde vardır. www.bhagavadgitausa.com/Sat-Chakra-Nirupana-Kundalini Chakras.htm

Perikarptaki Mulachakra Üçgeni anlatılır **.** Visvanatha ve Gautamiya Tantra'ya göre üçgen, Iccha-Jnana-Kriyatmaka'dır (İrade, Bilgi ve Eylem güçleri). Üçgen, DharA-Bija'nın yukarısındaki büyüleyici Sakti Pitha'dır. Üç satır VAmA, JyestA ve Raudri'dir. TANTRA7.gif, 37. ayetin altındaki üçgeni gösterir.

Vajrākhyā viaktradeśe = Vajra denilen Nadi'nin ağzına yakın. **koṇaṁ tat traipurākhyaṁ** = **Üçgen** , Üçgenin içindeki Ka içinde Devi Traipura'nın varlığından dolayı böyle adlandırılır, son ka, KAma Bija'nın baş harfidir. Tantraraja Siva, Devi'ye "Ka harfi senin biçimindir" der. Böylece Kam, KAmini'nin Bija'sıdır ve Klim Mantra'dır. Üçgeni görmek için **TANTRA'ya** gidin **.**

Bu Muladhara Üçgeni, Sahasrara Çakradaki Suksma (süptil) Kamaraja Üçgeninin Sthula (kaba) yönüdür. sunum: Veeraswamy Krishnaraj

komala = yumuşak = yağlı ve pürüzsüz. **kāmarūpam** = KAma'nın hissedilmesine neden olan şey. O, adananın arzusunun vücut bulmuş halidir. Bu MadanAgArAtmaka, Madana Odası (Aşkın Devası) anlamına gelir - Yoni. **kandarpa** = Bu, Üçgendeki Kandarpa-Vayu'dur. **jīveśa** = Varlıkların Efendisi. Yaşamın devamı kAma'ya veya Kandarpa-Vayu'ya bağlıdır. Vayu = hava. PrAna kalpte yaşar; anüste ApAna; Kandarpa-VAyu, ApAna-VAyu'nun bir parçasıdır. ApAna ve PrAna birbirlerini çekerek vücuttan ayrılmalarını engeller. Uyumlu olduklarında vücuttan ayrılırlar. ApAna'nın bir parçası olan Kandarpa, Yaşamın Efendisidir ve PrAna'nın bedeni terk etmesini engeller. PrAna ve ApAna, canlı varlığın koruyucularıdır.**koṭisūrya-prakāśaḥ** = on milyon güneş gibi parlak. Airs veya Vayus'un açıklaması için **BG04'e** gidin .



VERSE 9

Tanmadhye liṅgarūpī druta-kanaka-kalā-komalaḥ paścimāsyaḥ
jñānadhyānaprakāśaḥ prathamakisalayākārarūpaḥ svayaṃbhuḥ
Vidyutpūrṇēṇḍubiṃba-prakara-karacaya-snigdha-saṁtānahāsī
kāśīvāsī vilāsī vilasati saridāvartarūpaprakāraḥ

Tanmadhye lingarupī druta-kanaka-kalā-komalaḥ paścimāsyah

Jñāna dhyānaprakāsaḥ prathamakisalayākārarūpaḥ svayṃbhuḥ
Vidyupūrṇēṇḍubimba-prakara-karacaya-snigdha-saṁtānahāsī
Kāsīvāsī vilāsī vilasati saridāvartarūpaprakāraḥ

Onun içinde (üçgenin) Linga-formundaki **Svayambhhu vardır, erimiş altın kadar güzeldir, başı aşağıdadır.** O, Bilgi ve Meditasyon tarafından ifşa edilir ve yeni bir yaprağın şekli ve rengindedir. Şimşeğin ve dolunayın serin ışınları nasıl cezbediyorsa O'nun güzelliği de öyle. Kasi'de olduğu gibi burada da mutlu mesut yaşayan Deva, girdap şeklindedir.

Svayambhhu = Kendinden kaynaklı, Kendi kendine var olan. Siva-Linga'nın diğer adı. Svayambhu hem Parabrahman hem de SabdaBrahman'dır, yani Jnana ile O'nun niteliksizliğini (Brahman) ve DhyAna ile özniteliğini (Isvara) idrak ederiz.

İki tür Brahman vardır: ParamBrahman ve SabdaBrahman (Sıfırsız Yüce Brahman ve evrenin yaratıcısı olan Ses Brahman. Parabrahman, seslerin, alfabelerin, hecelerin, kelimeler, nesir, şiir ve varlıkların ve maddenin evreni. Spiritüel Bilgi ile Parabrahman'ı ve meditasyon yoluyla Sabdabrahman'ı veya Isvara'yı kavrarız. Basitçe söylemek gerekirse, hepimiz Sabdabrahman veya Tanrı'nın (logos) düşünce, ses ve sözünden geldik.

Tanmadhye lingarūpī svayṃbhu = Onun (üçgenin) içinde Linga-formunda Svayambhhu var . druta-kanaka-kalā-komalaḥ = Vücudu erimiş altının yumuşak parlaklığına sahip. paścimāsyah = Başı aşağı. Hareketsiz olan her zaman mutlu olan Svayambhu, KAma-Bija tarafından hareket ettirilmeye hazır bir şekilde başını öne eğmiştir. Jñāna-dhyāna-prakāsaḥ = Bilgi ve Meditasyonla Açığa Çıkarılan. prathama-kisalayā-kāra-rūpaḥ = Yeni yaprakların şekli ve rengi. Bu, yeni açılmamış yaprak tomurcuğunun incelen şekli gibi Svayambhu Linga'ya atıfta bulunur. (O güzel ve mavi-yeşil Siva --Sivam-SyAmala-Sundaram. Vidyut-pūrṇēṇḍu-bimba-prakara-karacaya-snigdha-saṁtāna-hāsī =Şimşeğin ve dolunayın serin ışınları nasıl cezbediyorsa O'nun güzelliği de öyle. Kāsīvāsī vilāsī = KAsi'de olduğu gibi burada mutlu bir şekilde ikamet eden Deva. sarid-āvarta-rūpa-prakāraḥ = Girdap gibi (Girdap, Linga'nın tepesindeki çöküntüdür.

VERSES 10 AND 11 [1]

Tasyordhve bisatantu sodara-lasat sūkṣmā jaganmohinī
brahmavāramukhaṁ mukhena madhuraṁ saṁchadayanti svayaṁ
Śaṅkhāvarta nibhā navīna capalāmālā vilāsāspadā
suptā-sarpasamā śvopari lasāt sārdha-trivṛttākṛtiḥ

Kūjantī kulakuṇḍalī ca madhuraṁ mattalimālā-sphuṭaṁ
vācāṁ komalakāvya-bandharacanā bhedātibheda-kramaiḥ
Śvāsocchvāsa-vibhañjanena jagatāṁ jīvo yayā dhāryate
sā mūlāmbuja gahvare vilasati proddāma-dīptāvaliḥ

10. Tasyordhve bisatantu sodara-lasat sūkṣmā jaganmohini
brahmavāramukhaṁ mukhena madhuraṁ saṁchadayanti svayaṁ
śakāvarta nibhā navīna capalāmālā vilāsāspadā
suptā-sarpasaṁā śvopari lasāt sārdha-trivṛttākṛtiḥ

11. Kūjantī kulakuṇḍalī ca madhuraṁ mattalimālā-sphuṭaṁ
vācāṁ komalakāvya-bandaracanā bhdātibheda-kramaiḥ
śvāsocchivāsa-vibhañjanena jagatāṁ jīvo yayā dhāryate
sā mūlāmbuja gahvare vilasati proddāma-dīptāvaliḥ

Üzerinde nilüfer sapının lifi kadar ince uyuyan Kundalini parlar . O , kendi ağzıyla Brahma-dvara'nın ağzını nazikçe kapatan dünyayı şaşırtandır . Deniz kabuğunun sarmalı gibi, Onun parlak yılan benzeri formu Siva'nın etrafında üç buçuk kez döner ve Onun parlaklığı genç, güçlü bir şimşeğin güçlü bir parlaması gibidir. Tatlı mırıltısı, aşk delisi arı sürülerinin belirsiz uğultusu gibidir. Samskrta, Prakrta ve diğer dillerde melodik şiir ve Bandha ve diğer tüm düzyazı veya nazım bestelerini sırayla veya başka bir şekilde üretir . O , ilham ve son kullanma yoluyla dünyanın tüm varlıklarını koruyandır . ve kök (Mula) Lotus'un boşluğunda parlak ışıklardan oluşan bir zincir gibi parlar.

Anlamı : Kundlini Sakti, Svayambhu-Linga'dadır. Devi-Kundalini, ilham ve son kullanma işlevleriyle bireysel varlıkların (Jiva ve Jivatma) varlığını sürdürür. Arı vızıltısı sesi çıkarır ve konuşmanın kaynağıdır. Svayambhu-Linga'da oturan Muladhara Lotus'un perikarpındaki üçgen oyukta yaşıyor. Üzerinde uyuyan Kundalini parlıyor ve Onun parlayan yılan benzeri formu Siva'nın etrafında üç buçuk kez dönüyor = O, yılan Linga'nın etrafında üç buçuk kez ve başıyla üzerinden geçerken. world-bewilderer = Siva der ki, "Bu Yüce Sakti bende ve

Brahman'ın Kendisi. Bu MAyA benim için çok değerli, bu dünyayı şaşkına çeviriyor." Tatlı mırıltısı aşk delisi arı sürülerinin belirsiz vızıltısı gibidir = Uyandığında bu sesi çıkarır. Sankara'ya göre bu, Sesin Vaikhari durumunu (Mafsallı ses) gösterir. Sound'un tam açıklaması için **Sabda veya Sound'a** gidin . melodik şiir ve Bandha = Ayet(ler)in kompozisyonu, bir diyagram veya resme benzeyecek şekilde düzenlenmiştir, örnek: Bir nilüfer (padma-Bandha), bir at (Asva-Bandha), Ayetin resimli görünümü. ilham ve son kullanma, = İnsanın 21600 döngü ilham ve son kullanma yaptığı söylenir. O olmadan nefes almak yok.

10. Tasyordhve bisatantu sodara-lasat sūkṣmā jaganmohini ---Ayet 10 satır 1
brahmavāramukhaṁ mukhena madhuraṁ saṁchadayanti svayaṁ ---Ayet 10 satır 2
śakāvarta nibhā navīna capalāmālā vilāsāspadā ---Ayet 10 satır 3
suptā-sarpasaṁā śvopari lasāt sārdha-trivṛttākṛtiḥ --- Ayet 10 satır 4

vācāṁ komalakāvya-bandaracanā bhdātibheda-kramaiḥ Ayet 11 satır 2

bisatantu sodara-lasat sūkṣmā = Lotus sapının lifleri kadar güzel parlar . jaganmohini = Dünyayı şaşırtan. madhuraṁ = Tatlı. Tatlı Brahma-dv ara'dan gelen nektarı içer . navīna- capalā-mālā vilāsāspadā = Güçlü bir genç şimşek çakması . Lafzen, 'güçlü bir genç şimşek çakması zenginliğine sahip.' komala-kāvya-banda-racanā-bhdātibheda-krama = O, melodik şiirler üretir.

Devi Kundalini **Srsti-rupa'dır** , yani Yaradılışın kendi formundadır. O **Srsti-Stithi-layatmika'dır** , yani O Yaratılış, Varoluş ve Yok oluştur. O VisvAtitA'dır **,** yani O evrenin ötesindedir; O İçkindir ve evreni aşar. O, **Jnana-Rupa'dır** , yani O, Bilinç formundadır. O, **Urddhva-VAhini'dir** , yani Muladhara'dan yukarıya, Sahasrara Çakralarına gider. O, **Ista-Deva-SvarUpini'dir.**, yani O, Özel Devata olarak meditasyon yapıyor. "O, ilk gençliğinin tam çiçeklenmesinde, çok büyük ve güzel biçimli göğüsleri olan, her türden mücevherle süslenmiş, dolunay kadar parlak, kırmızı renkli, huzursuz gözlerle on altı yaşında bir küçük hanım." Kundalini her zaman kırmızı (RaktA) renginde meditasyon yapılır. O , kışın sıcak, yazın serin ve erimiş altın gibi parlak bir kadın olan **SyAma'dır .** Çakraları delmeden önce, O, Brahmanın Kendisi, aynı anda yükselen milyonlarca ay gibi parıldar ve dört kolu ve üç gözü vardır. Elleri **Vara ve Abhaya Mudraları yapıyor**(Ellerin Nimetler Verilmesi ve Korkma Duruşu) ve bir kitap ve bir Vina--müzik aleti tutun. Bir aslanın üzerine oturur ve Kendi meskenine (Muladhara Çakra) geçerken, Huşu uyandıran farklı biçimler alır.

Image on your left
Right anterior hand: Abhaya Budra (Fear-Not gesture)
High-five position
Left anterior hand: pointing down:
Varada Mudra (wish-granting gesture)

Goddess Lakshmi
Goddess of wealth
EZ19, exoticindia.com

Rajarajeswari (Tripurasundari) Devi
EG07.exoticindia.com

VERSE 12

Tanmadhye paramā kalātikuśalā sūkṣmātisūkṣmā parā
nityānanda paraṁparātivigalat pīyūṣa-dhārādharā
Brahmāṇḍādī katāhameva sakalaṁ yadbhāsayā bhāsate
seyaṁ śrī parameśvarī vijayate nityaprabodhodayā

Tanmadhye paramā kalā tikuśalā sūkṣmātisūkṣmā parā

Nityānada paraṁparātivigalat pīyūṣa-dhārādharā

Brahmāṇḍ ādī katāhameva sakalaṁ yadbhāsayā bhāsate

seyaṁ śrī parameśvarī vijayate nityaprabhodhodayā

İçinde egemen Para , Sri-Paramesvari, sonsuz bilginin Uyandırıcısı hüküm sürer. O, yaratma konusunda harika bir beceriye sahip olan ve en süptil olandan daha süptil olan Her Şeye Kadir Kala'dır . O, Ebedi Mutluluktan akan sürekli ambrosia akışının kabıdır. Onun nuruyla, bu Evrenin tamamı ve bu Kazan aydınlanır. sunum: Veeraswamy Krishnaraj

Onun içinde = Svayambhu-Linga'nın içinde. Para = AKA: Kundalini, Brahmani. Kundalini'de Sabda'nın veya sesin ParA halidir.

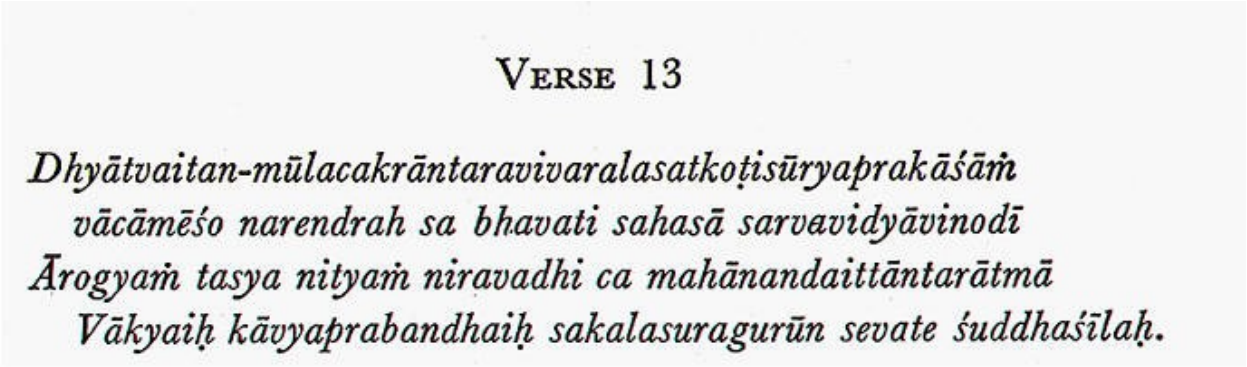
Ayet: KalA: Cit- KalA , Bilinç-Brahman olan Devi'dir ve onun parçası veya parçası insanların zihninde ikamet eder; insan bilinci Cit-KalA'dan türetilmiştir; yani O Cit-KalA'dır. Cit-KalA olmadan işlev göremeyen, insan zihninde bir parçası olan Brahman-Bilincidir. Bhagavad-Gita'da Bhagavan şöyle der: 15.7: Kendi Benliğimin bir parçası , bu Jivatmas dünyasında ebedi yaşayan ruh haline gelir ve altıncısı zihin olan maddi doğanın (Prakrti) duyularını çeker.Cit-kalA, Lakshmi ile birleşir ve incelen bir alev olarak görünür. Tüm günahlardan vazgeçmek için, Brahma, Siva, SUra (Güneş) ve Paramesvara olarak alevin içinde , üstünde ve altında Kundalini üzerine meditasyon yapın ; Vishnu, Prana, KAlAgni (Çözülme Anındaki Yıkıcı Ateş) ve Chandra (ay). atikuśalā = Yaratmak için harika bir beceriye sahip. Nityānada paraṁparātivigalat pīyūṣa-dhārādharā = O, Ebedi Mutluluktan (Brahman) akan Ambrosia'nın sürekli akışının kabıdır. Nityananda = Ebedi Mutluluk = Nirguna Brahman = Niteliksiz Brahman = Niteliksiz Brahman. parampara= doğrusal iniş (adım adım bağlantılı): Nirguna-Brahman → Saguna-Brahman → Sakti → NAda → Bindu → Kundalini. Cit-KalA, Kundalini'nin başka bir şeklidir. Ambrosia, orijinal Nirguna-Brahman'ın soyundan gelen Nityananda-Parampara olan Paramesvari AKA CitkalA'ya adım adım akar. Ambrosia'nın bu akışına bakmanın başka bir yolu. Nityananda'dan bu nektar Para-Bindu'ya gelir, Ajna Çakra, Visuddhar Çakra, Anahata, Manipura, Svadhistana'dan geçer ve Muladhara'ya ulaşır. ativigalat pīyūṣa-dhārādharā = O, Nityananda'dan bolca akan Ambrosia nehrinin yuvasıdır.

Kazan = Brahm anda'nın alt yarısının kazan şekli (Brahma'nın yumurtası = Evren).

Swami Paramananda, Svayambhu-Ling'in etrafına dolanmış Kundalini'nin üzerinde düz bir iplik gibi olan Asa benzeri Para-Sakti'den bahsediyor. Işıltısı bu Evreni ve onun kazanını

aydınlatan Sri-Paramesvari, Kundalini'nin kıvrıldığı ve üstün hakimiyetini elinde tuttuğu Svayambhu-Linga'da yaşıyor.

paramā = Her Şeye Gücü Yeten . O Yüce MAyA'dır. kalā = NAda-Sakti'nin bir şeklidir.



VERSE 13

Dhyātvaitan-mūlacakrāntaravivaralasatkoṭisūryaprakāśāṁ
vācāmēśo narendrah sa bhavati sahasā sarvavidyāvinodī
Ārogyaṁ tasya nityaṁ niravadhi ca mahānandaittāntarātmā
Vākyaiḥ kāvyaprabandhaiḥ sakalasuragurūn sevate śuddhaśīlaḥ.

Dhyātvaitan- mūlacakrāntaravivaralasatkoṭisūryaprakāśāṁ

Vācāmēśo narendrah sa bhavati sahasā sarvavidyāvinodī

Arogyaṁ tasya nityaṁ niravadhi ca mahānandaittāntarātmā

Vākyaiḥ kāvyaprabandhaiḥ sakalasuragurūn sevate śuddhaśilaḥ.

Mula-Çakra'da on milyon Güneş'in parıltısıyla parlayan Onun üzerine bu şekilde meditasyon yapan bir adam, konuşmanın Efendisi ve insanlar arasında Kral ve her türlü bilgide bir Üstat olur. Her zaman tüm hastalıklardan kurtulur ve ruhu büyük bir mutlulukla dolar. Derin ve müzikal sözleriyle saf mizacı, Devaların en önde gelenlerine hizmet ediyor.

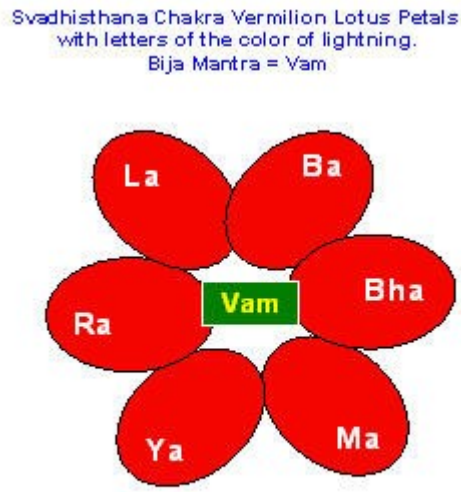
Mula-Cakra = Kök Çakra = Muladhara Çakra.

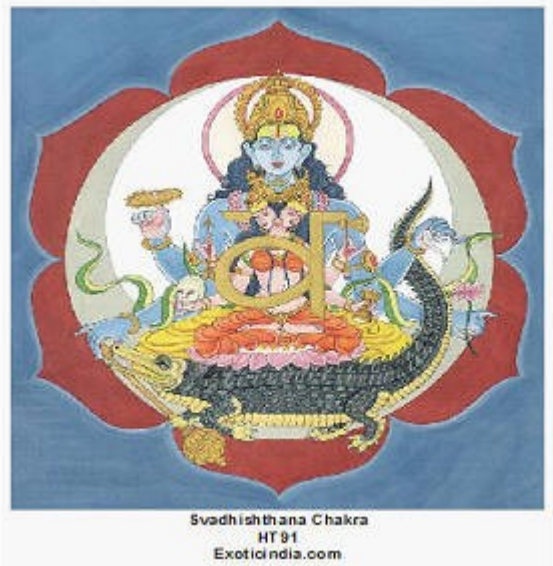
mūla-cakra antara-vivara-lasat-koṭisūrya-prakāśāṁ = Aynı anda parlayan on milyon güneş gibi Muladhara Çakrada parlıyor. **Vākyaiḥ kāvya-prabandhaiḥ** = Derin ve müzikal sözleri. sevate = Hizmet eder . Sözlerini ilahilerde ve benzeri amaçlarla kullanır. Onları hayranlık sözleriyle memnun eder. **sakala-sura-gurūn** = tüm-devas-guru benzeri mükemmellik. Tanrıların en önde gelenleri. Sura-Gurun, Hinduizm'in Üçlemesi olan Brahma, Vishnu ve Siva'yı ifade eder. Simha (aslan), SARdUla (Kaplan), NAga (yılan) gibi GurUn erkek isimlerine mükemmelliği ifade etmek için eklenir. Örnek: O bir adamın aslanıdır.

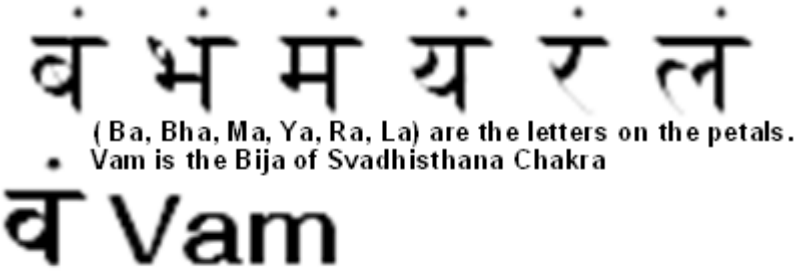
Özet: Muladhara, üzerlerinde Va, Śa, Ṣa, Sa altın harfleri bulunan dört kırmızı yapraklı bir Lotus'tur. Perikarp'ta sekiz mızraklı DharA-mandala ve alt kısımda dört kollu ve Airavata filinin üzerinde oturan DharA-Bija (Lam) bulunur. O sarı ve elinde Vajra (yıldırım)

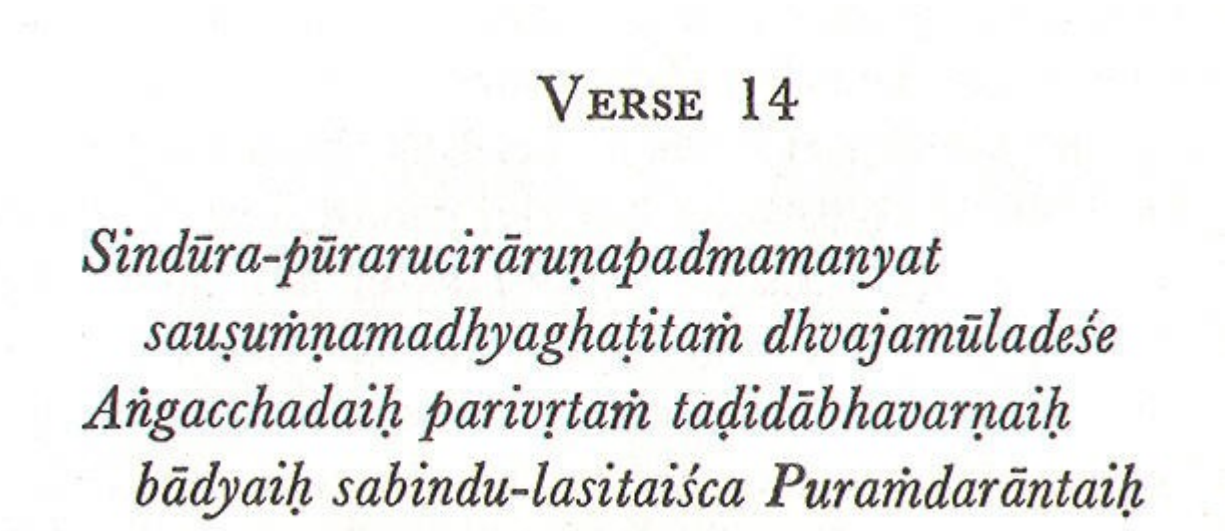
tutuyor. DharA-Bija'nın Bindu'sunun içinde, kırmızı renkli ve Danda (asa), Kamandalu (kabak), Rudraksa tespih ve Abhaya-Mudra (Korku değil duruşu) ile dört eli olan dört yüzlü çocuk Brahma vardır. Perikarpta, Brahma'nın yanı sıra, üzerine kırmızı renkli, dört kollu Sakti Dakini, Çakra'nın (ChakrAdhisthAtrI), elinde SUla (mızrak), KhatvAnga (kafatası takılı asa), Khadga (kılıç) ve Casaka (içki bardağı). Perikarpta, içinde kAma-VAyu ve KAma-Bija olan şimşek benzeri bir üçgen vardır. ikisi de kırmızı. Bunun üzerinde SyAma-Varna (siyah renk) olan Svayambhu-Linga vardır ve bu Linga'nın üstünde ve çevresinde üç buçuk kez sarılmış Kundalini vardır ve bu son direklerin üzerinde, Linga'nın tepesinde, CitkalA vardır.

SVADHİSTHANA









*(**Svadhisthana)***

Sindura-pūrarucirāruṇa padmamanyat

sauṣuṁṇamadhyaghaṭitaṁ dhvajamūladeśe

Aṅgacchadaiḥ parivṛtaṁ taḍidābhavarṇaiḥ

bādyaiḥ sabindu-lasitaiśca Puraṁdarāntaiḥ

Susumna'nın içine cinsel organların köküne yerleştirilmiş, güzel bir kırmızı renkte başka bir Lotus [1] var . Altı yaprağında Ba'dan Puramdara'ya [2] harfler, şimşeğin parlak rengi Bindu [3] üst üste gelecek şekilde bulunur. sunum: Veeraswamy Krishnaraj

başka bir Lotus [1] = Svadhisthana Çakra. Puramdara [2] = La harfi. Bindu [3] = AnusvAra.

Svadhisthana: Para-Linga veya Yüce Linga anlamına gelen Sva'nın yeri. Burası Supreme Linga'nın yeri.

14'ten 18'e kadar olan beş ayet, kırmızı renkli Svadhisthana Çakra'yı tanımlar. www.bhagavadgitausa.com/Sat-Chakra-Nirupana-Kundalini Chakras.htm

Sindūra-pūra-rucirā-ruṇa = Güzel bir kırmızı renginde . **sauṣuṁṇa-madhya-ghaṭitaṁ** = Susumna'nın içine yerleştirilir. Svadhisthana Çakra, Susumna NAdi'nin içindedir . **dhvaja-mūladeśe** = Cinsel organların kökünde. **Aṅga-chadaiḥ** = Altı yaprağında. **bādyaiḥ sabindu-lasitaiśca Puraṁdarāntaiḥ** = Puramdara veya Indra'nın Bija'sı olan La harfi. Parlak harfler Ba, Bha, Ma, Ya, Ra, La, altı Lotus yaprağının her birine yerleştirilmiş altı harftir.

Susumna = Susumna Nadi'nin iç içe üç tüpü olduğu anlamına gelir. Merkezi Nadi veya kanal, içinde Svadhisthana Lotus'un bulunduğu Brahma Nadi'dir.

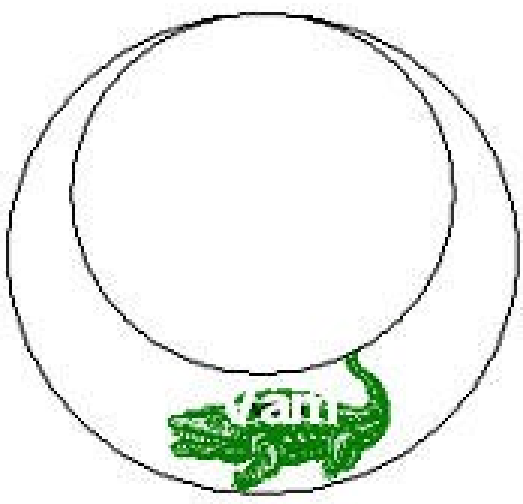
VERSE 15

Tasyāntare pravilasadviśadaprakāśa-
mambhojamaṇḍalamatho varuṇasya tasya
Ardhendurūpalasitaṁ saradinduśubhraṁ
vaṁkārabījamamalaṁ makarādhirūḍhaṁ.

(Svadhisthana)

Tasyāntre pravilasadviśadaprakāśa-
m ambhojamaṇḍalam atho varuṇasya tasya
Ardhendurūpalasitaṁ saradinduśubhraṁ
vaṁkārabijamamalaṁ makarādhirūḍhaṁ.

İçinde [1], Varuna'nın yarım ay [2] şeklindeki beyaz, parlak, sulu bölgesi ve orada bir Makara [3] , sonbahar ayı gibi paslanmaz ve beyaz olan Bija Vam'dır.



Onun içinde [1] = Svadhisthana Lotus Çakranın içinde. yarım ay [2] = Yarım ay Svadhisthana Çakranın burcudur ve su bu çakranın elementidir. Makara [3] = Tabakta görüldüğü gibi efsanevi bir hayvan.

ambhojamaṇḍalam = Svadhisthana Lotus Çakra'nın perikarpı, Varuna'nın sulu bölgesini (Ambhoja Mandalam) içerir. **Ardhendu** rūpalasitaṁ = parlayan **yarım ay** formu. **viśada** prakāśam = parlak **beyaz** .

Varuna Bija beyazdır ve ilmik tutan Varuna'nın taşıyıcısı Makara'nın üzerinde oturur. Varuna'nın yukarısında tapınmaya değer dört kollu ve mavi renkli Hari (Vishnu) vardır. Vruna-Bija'daki Va harfi yarı sesli grup Ya, Ra, La, Va'ya aittir.

VERSE 16

Tasyāṅkadeśakalito harireva pāyāt
nīlaprakāśarūciraśriyamādadhānaḥ
Pītāmbaraḥ prathamayauvanagarvadhārī
śrīvatsakaustubhadharo dhṛtavedabāhuḥ.

(Svadhisthana)

Tasy ānkadeśakalito harireva pāyāt

nīlaprākasaruciraśriyā Dadhānaḥ

Pītāmbaraḥ prathamayauvanagarvadhārī

śrīvatsakaustubha dharo dhṛtavedabāhuḥ.

İçinde olan May Hari [1] , erken gençliğin gururu içinde olan , vücudu göze hoş gelen parlak mavi renkte olan , sarı giysiler giymiş , dört kollu ve Sri-vatsa 2 ve Kaustubha [3] giyiyor , bizi koru!

İçinde bulunan May Hari [1] = Bu mısra Vişnu'nun Varuna-Bija olduğunu söyler. Vishnu, VAm'ın Bindu'sunun kucağında. Sri-vatsa [2] = Sri veya Lakshmi'nin gözdesi. Bu, Vishnu ve Avatara Krishna'nın göğsündeki uğurlu saç kıvrımıdır. Prakrti'yi (madde dünyasını) sembolize eder. Kaustubha [3] = Vishnu'nun taktığı taş, Kaustubha taşıyla birleşmiş ruhları sembolize eder.

anka-deśa-kalita = İçinde. Varuna-Bija'nın yukarısındaki Bindu'da, tıpkı Brahma'nın Muladhara Çakra'da DharA-BijA'nın (Dünya Bija) kucağında olması gibi. **nīla-prākasa-rucira-śriyam** = Mavi parlaklık parlak ihtişam. Mavi nurunun büyüleyici güzelliğine sahiptir. Onun ışıltılı parlak mavi gövdesi (Vishnu) seyretmesi çok güzel. **śrīvatsakaustubha** = (Vishnu giyer) Srivatsa ve Kaustubha taşı. Mücevher, on bin mücevher gibi parlıyor; VanamAla'sı (orman çiçeklerinden oluşan çelenk) on bin ay gibi parlıyor. Sağ göğsündeki Srivatsa buklesi on bin ay gibi parlıyor. Bütün bunlar Vishnu'yu övmek için söylenir. Pitambara giyen koyu mavi Hari (Vishnu) üzerinde meditasyon yapın (sarı giysi) Conch, Discus, Mace ve Lotus'u dört elinde tutar. VanamAla (orman çiçekleri çelengi = Dört Mevsim Birçok renk ve tondan oluşan Orman çiçeği çelengi, Vishnu'nun dizlerinin hizasına kadar iner ve ortasında Kadamba çiçekleri vardır. Çelenk, Toprak, Su, Ateş gibi elementleri sembolize eder. Hava ve Eter. **prathama-yauvana-garvadhārī** : İlk gençliğin gururlu Vishnu'su.

Vishnu'nun silahları: **Mace veya Sopa** Mahat'ı (Adi-Buddhi, Evrensel Zeka, İlahi Akıl, Kozmik Akıl, Nous-Yunanca, Evrensel Mutlaktan Radyasyon) sembolize eder. **Kabuklu** : Sattvic Ahamkara. Erdemli, kendi kendini aydınlatan ben-yapıcı. Sattva = Erdem, aydınlanma, aydınlatıcı Bilgi. Ahamkara = Yapan, Vishnu'nun Evrensel Egosu. **Yay** = evrenin emilimi anlamına gelen Tamasic Ahamkara'yı sembolize eder. Tamas = karanlık. **Kılıç** : İlahi Bilgi. Kılıfı : cehalet. **Tartışmak** : zihin. oklar: duyular.

Muladhara'da Brahma, nakliye aracı (Vahana) Hamsa'ya oturur ve burada Vishnu, Garuda'nın (Kartal gibi görünen efsanevi bir kuş) üzerinde uçar.

VERSE 17

Atraiva bhāti satataṁ khalu rākiṇī sā
nīlāṁbujodarasahodarakāntiśobhā
Nānāyudhodyatakarairlasitāṅgalakṣmīr-
divyāṁbarābharaṇabhūṣitamattacittā.

(Svadhisthana)

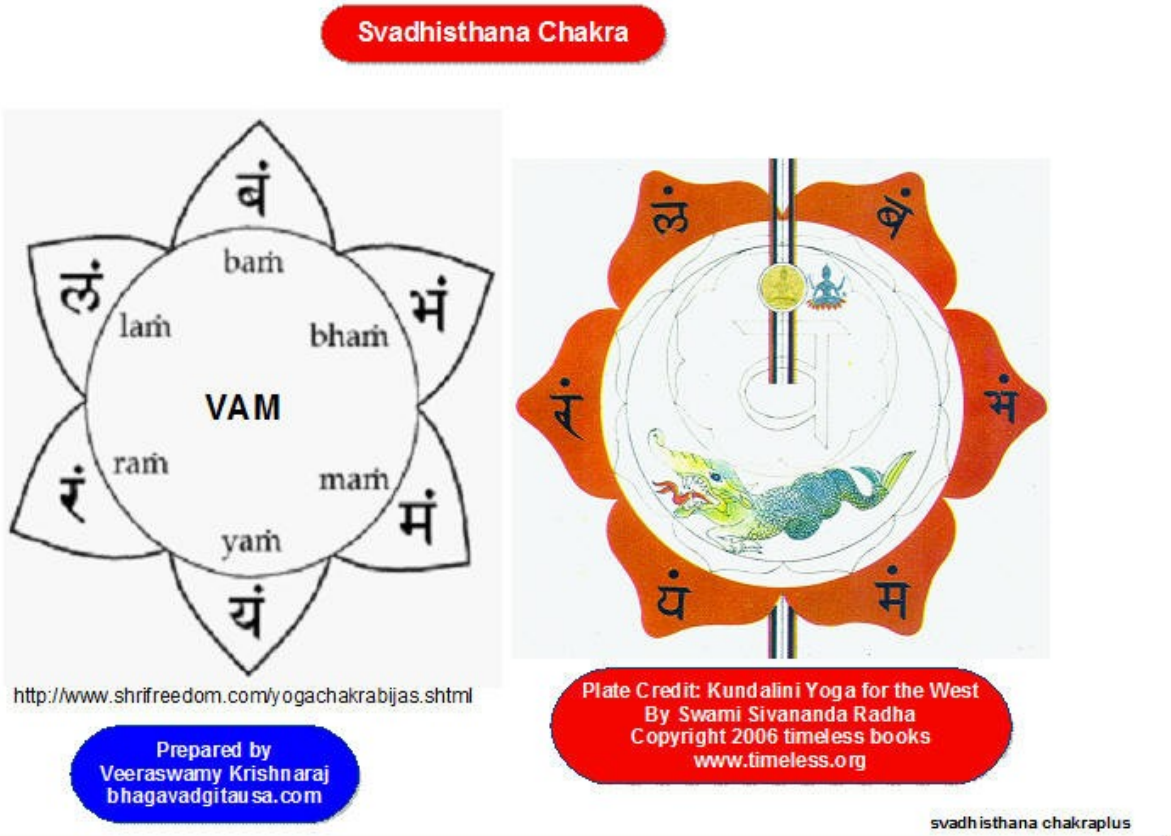
Atraiva bhāti satataṁ khalu rākiṇī sā

nīlāṁbujodarsahodarakāntiśobhā

Nānāyudhodyatakarairlasitāṅgalakṣmīṛ-

divyāmbarābharaṇabhūṣitaattacittā

kundal190.jpg



Svadhisthana Chakra so called after Sva or the Param Liṅgaṁ. It is a vermilion lotus of six petals placed in the spinal centre of the region at the root of the genitals. On these petals are the letters like lightning: **Baṁ, Bhaṁ, Maṁ, Yaṁ, Raṁ, Laṁ** (बं भं मं यं रं लं).

"Water" (Ap) is the Tattva of this Cakra, which is known as the white region of Varuṇa. The Tattvik Maṇḍala is in the Shape of a crescent moon[6] (Ardhendurūpalasitam). The Bīja of water (Varuna) is "**Vam**". This, the Varuna Bija, is seated on a white Makara [1] with a noose in his hand. Hari (Viṣṇu) and Rakini Śakti of furious aspect, showing Her teeth fiercely, are here (vv. 14 - 18). Woodroffe

Rakini'nin her zaman yaşadığı yer burasıdır [1] . Mavi nilüfer rengindedir. Vücudunun güzelliği, çeşitli silahları tutan kaldırılmış kolları tarafından artırılmıştır. Göksel giysiler ve süsler giymiş ve aklı ambrosia içmekle yüceliyor.

Rakini her zaman burada yaşar [1] = Rakini burada Svadhisthana Çakrada parlar (bhāti).

nīlāṁbujodarsahodarakāntiśobhā = Işıldayan güzelliği mavi nilüferin iç kısmına eşittir.

Rakini, Svadhistana Çakra'nın burun deliklerinden bir damla kan akan çift nilüfer üzerinde oturan yerleşik Devi'sidir. Kırmızı gözleri ve vahşi dişleri olan mavi renkli Rakini ile meditasyon yapın. O öfkeli görünüştür ve elinde bir mızrak, bir nilüfer, bir davul ve bir savaş baltası tutar. Arzulanan nimetleri verir ve pirince düşkündür.

VERSE 18

Svādhiṣṭhānākhyametatsarasijamamalaṁ cintayedyomanuṣya-
stasyāhaṁkāradoṣādikasakalarepuḥ kṣīyate tatkṣaṇena
yogīśaḥsoꣳpiṃohādbhutatimiracaye bhānutulyaprakāśo
gadyaih padyaiḥ prabandhairviracayati sudhāvākyasandoha
lakṣmīḥ.

(Svadhisthana)

Svādhiṣṭhānākhyametatsarasijamamalaṁ cintayedyomanusya-

stasy āhaṁkāradoṣādi ksakalarepuḥ kṣīyate tatkṣaṇena

yogīśaḥso s piṃohādbhutatimiracayebhānutulyaprakāśo

gadyaih padyaiḥ parabhandhairviracayati sudhāvākyasandoha lakṣmiḥ

Svadisthana olarak adlandırılan bu lekesiz Nilüfer üzerinde meditasyon yapan kişi, Aha kara'nın hatası gibi tüm düşmanlarından anında kurtulur . Yogiler arasında bir Lord olur ve cehaletin yoğun karanlığını aydınlatan Güneş gibidir . Nektar benzeri sözlerinin zenginliği, mantıklı bir söylemde nesir ve manzum olarak akar.

düşman = Altı tutkunun düşmanı: KAma = Şehvet. Lobha = Açgözlülük. Moha = sanrı. Mada = gurur. MAtsaryya = kıskançlık. Tüm bu altı düşman, bir benlik duygusu olan Ahamkara'dan doğar. kara = Egoizm.

Svadhisthana Lotus Çakrasının tefekkürünün faydaları anlatılmaktadır.

Ahaṁkāra-doṣādi: Ahamkara hatası vb. Altı kötü yatkınlık için yukarıya bakın. Bu altı düşman, Svadhisthana Lotus Çakra üzerinde tefekkür edilerek yok edilir. MAyA ve MohA'nın karanlığı yok edilir.

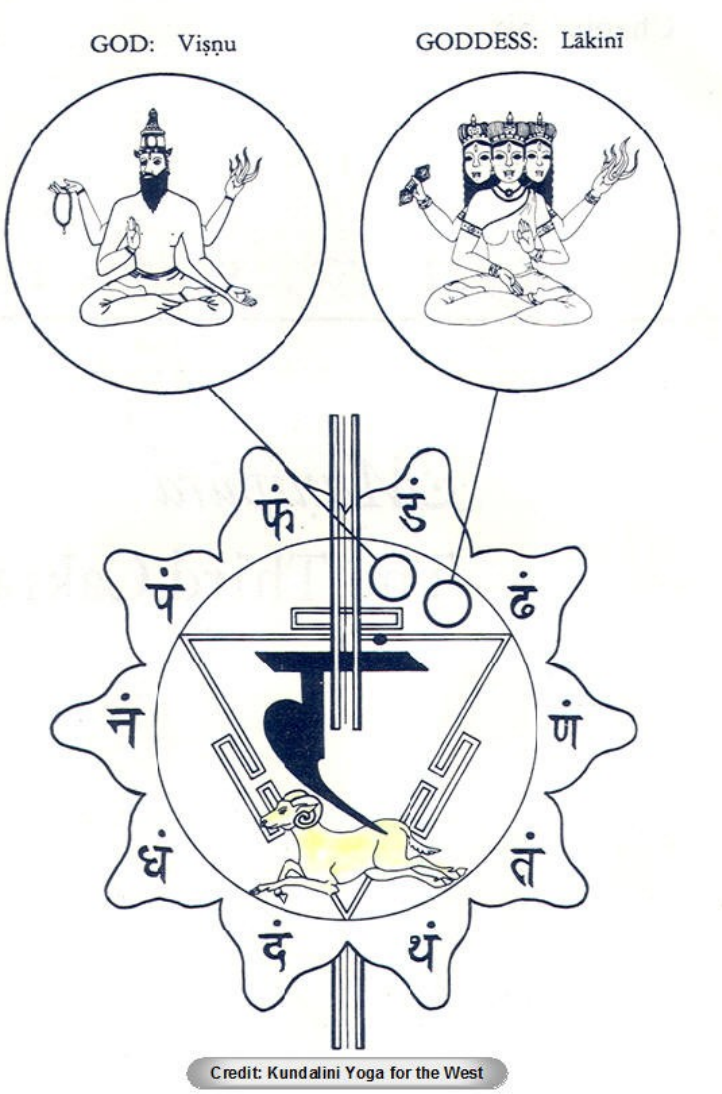
14 ila 18. Ayetlerin Özeti: Vermilyon rengindeki Svadhisthana Nilüfer Çakrasının yaprakları üzerinde şimşek renginde altı harf (Ba, Bha, Ma, Ya, Ra, La) vardır. Ana Lotus'un perikarpında, merkezinde yarım ay bulunan ikinci 8 yapraklı Lotus ile beyaz bir bölge vardır. Bu bölgenin içinde Varuna-Bija var, VAM elinde bir ilmikle Makara'nın üzerine oturmuş. Bindu'nun çukurunda, Garuda'nın üzerinde oturan Vishnu, dört elinde Conch, Discus, Mace ve Lotus'u tutuyor. Genç ve gururlu Vishnu, sarı bir giysi, orman çiçeklerinden bir çelenk, göğsünde Srivatsa'nın işareti ve göğsünde bir mücevher Kaustubha giyiyor. Üç gözlü, çıkıntılı dişleri ve kanayan burun delikleri olan şiddetli görünümlü Sakti Rakini, kırmızı nilüferin perikarpında oturuyor, syAma varna'dan, dört elinde SUla, Abja, Damaru ve Tanaka'yı (bir mızrak, bir nilüfer, bir davul,

kundal19ab.jpg

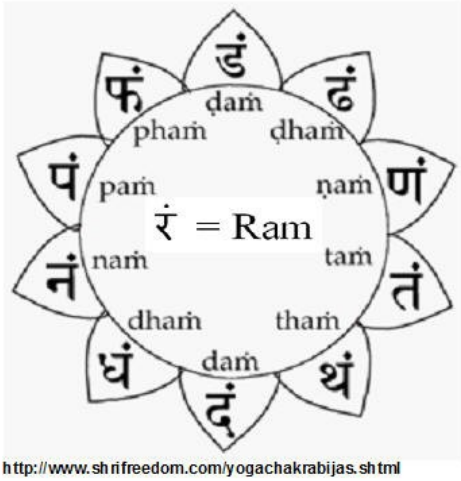
MANİPURA

Manipura Chakra

The centre of the region of the navel, is the **lotus Maṇipūra (Nābhi padma)**, & owing to the presence of the fiery Tejas, it **is lustrous as a gem (Maṇi)**. It is a lotus of ten petals on which are the letters Dam-डं, Dham-ढं, Nam-णं, Tam-तं, Tham-थं, Dam-दं Dham-धं, Nam-नं Pam-पं, Pham-फं. The triangle has three Svastikas. The red Bīja of fire, "**Ram**" is seated on a ram, the carrier of Agni, the Lord of Fire. Here is the old red Rudra smeared with white ashes, and the Śakti Lākinī who as the Devata of this digestive centre is said to be "fond of animal food, and whose breasts are ruddy with the blood and fat which drop from Her mouth". --Woodroffe



Credit: Kundalini Yoga for the West



http://www.shrifreedom.com/yogachakrabijas.shtml

Prepared by
veeraswamy Krishnaraj
bhagavadgitausa.com

manipurachakra Star

Serpen5.gif

Letters on the Manipura Cakra Petals.									
ड॑	ढ॑	ण॑	त॑	थ॑	द॑	ध॑	न॑	प॑	फ॑
ḍaṁ	ḍhaṁ	ṇaṁ	taṁ	thaṁ	daṁ	dhaṁ	naṁ	paṁ	phaṁ
रं = raṁ is the bīja letter of the manipura Cakra.									

manipura-let-bija

VERSE 19

Tasyordhve nābhimūle daśadalalasite pūrṇameghaprakāśe
nīlāmbhojaprakāśairupahitajaṭhare ḍādipāntaiḥ sacandraiḥ
Dhāyedvaiśvānarasyāruṇamihirasamaṁ maṇḍalaṁ tat trikoṇaṁ
tadbāhye svastikāvyaistribhirabhilasitaṁ tatra vahneḥ svabījam.

Tasyordhve nābhimūle daśadalalasite pūrṇameghaprakāśe

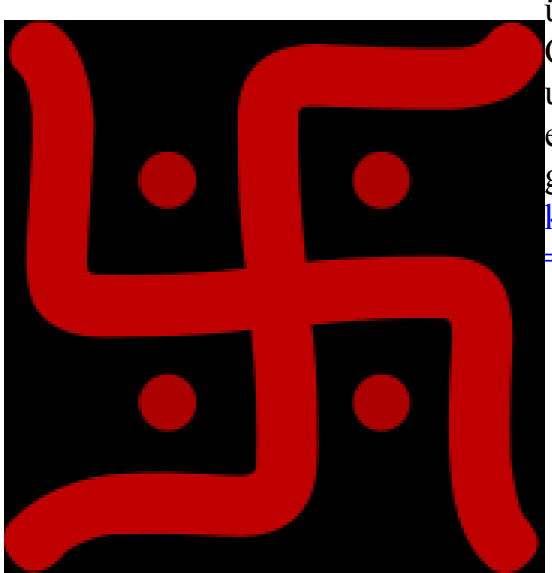
nīlāmbhojaprakāśairrupahitajaṭhare dādipāntaiḥ sacandrai ḥ

Dhāyedvaisvānarauṇamihirasamaṁ maṇḍalam tat trikoṇaṁ

tadbāhye svastikāvyaistribhirabhilasitaṁ tatra vahneḥ svabījam.

Bunun üzerinde [1] , göbeğin kökünde, ağır yüklü yağmur bulutlarının renginde on yapraklı [2] parlayan Lotus vardır 2 . İçinde mavi nilüfer renginde Da'dan Pha'ya harfler ve üzerlerinde Nada ve Bindu vardır. Orada, üçgen şeklindeki ve yükselen güneş gibi parlayan Ateş bölgesi üzerinde meditasyon yapın. Dışında üç Svastika işareti [3] ve içinde Vahni'nin Bija'sı [4] vardır .

Üstünde [1 =] Svadhisthana Lotus Çakranın Üstünde. on yapraklı parlayan Lotus [2 =] İşareti bir üçgen olan Ateş elementinin oturduğu Manipura Çakra. üç **Svastika** işareti [3 =] Hindistan bağlamında uğurlu bir işarettir , svastika evrensel refahı temsil eder. " **Swasti** " herkesin ve herkesin esenliği anlamına gelir, "ka" sembol anlamına gelir. Vahni'nin Bija'sının kendisi [4] . = Ram, Ateş Mantrasının tohumudur. Vahini = Ateş.



Svastika (Ansate Cross) , Sanskritçe ***svastika'dan*** (Devanagari'de , स्वस्तिक)türetilmiştir , **yani herhangi bir şanslı veya uğurlu nesne ve özellikle iyi şansı belirtmek** için kişiler ve nesneler üzerine yapılmış bir işaret . " **iyi, iyi " anlamına gelen *su-*** (Yunanca ευ - , *eu-* ile aynı kökenli) vekökü "olmak" *olarak sözlü bir soyutlama olan **asti'den*** oluşursonuçta Proto- Hint Avrupa kökü **h ₁ es-*); ***svasti*** bu nedenle " **refah** " anlamına gelir. *-ka* soneki sözlü anlamı yoğunlaştırır veya 'faydalı' anlamını verir ve bu nedenle *svastika* **kelimenin tam anlamıyla "mutlulukla ilişkilendirilen** ", " **şans tılsımı** " veya " **hayırlı olan şey** "e karşılık gelen olarak tercüme edilebilir . [1] Sözcük ilk olarak Klasik Sanskritçe'de (Ramayana ve Mahabharata destanlarında)- **Wikipedia'da geçer.**

Svastika işareti, bir haç çizilip ardından saat yönünde 90º açıyla giden çizgiler çizilerek yapılır.

Dasa-dala-Lasite = On yapraklı Parlayan Lotus. Lotus, on yaprağı sayesinde parlar . Purna-megha-prakase: şiddetli yağmur bulutlarının renginde . 2. sıra. Nilambhoja-prakasair-upahita-jathare-dadi-phantaihsancandraih = mavi nilüferin rengi, on harf, Ḍ a, Ḍ ha, Na, Ta, Tha, Da, Dha, Na, Pa, Pha on yaprak üzerinde görüldüğü gibi Şema. Sacandraih = Ay noktası. Harflerin üzerinde Bindu ve NAda var. Aruna - Mihira -Samam: genç güneş gibi .

VERSE 20

Dhyāyenmeṣādhirūḍham navatapananibhaṁ vedabāhūjjvalāṅgaṁ
tatkroḍe rudramūrtirnivasatí satataṁ suddhasindūrarāgaḥ
Bhasmāliptāṅgabhūṣābharaṇasitavapurvṛddhārūpī triṇetro
lokānāmiṣṭadātābhayalasitakaraḥ sṛṣṭisaṁhārakarī.

20.Dyāyenmeşādhirūdham navatapanaibhaṁ vedabāhūjvalāṇgaṁ

tatkroḍe rudramūrtiirnivasatī satataṁ suddhasindūrarāgaḥ

Bhasmāliptāṅgabhūşābharaṇasitavapu rvṛddhārūpī triṇetro

lokānāmişṭadātābhayalsitakaraḥ sṛṣṭstisaṁhārakarī.

Dört kollu, doğan Güneş gibi parlak bir koç üzerine oturmuş (Ateş) üzerine tefekkür et. Kucağında her zaman saf bir kırmızı tonu olan Rudra yaşar. O (Rudra), bulaştığı küllerle beyazdır; eski bir görünüşe sahip ve üç gözlü. Elleri nimet verir ve korku giderir vaziyettedir [1] . Yaratılışın yok edicisidir.

lütuf verme ve korkuyu dağıtma [1] = tanrılar lütuf veren (Vara) ve Korkuyu bastıran (Abhaya Mudra) el pozları sergiler

Nataraja (Siva)
Right anterior hand with open palm in high-five pose
is Abhaya Mudra (Fear-not Pose).
Left anterior hand crossed over to right with open palm
pointing down is Vara Mudra (Boon-giving pose).

Vahni (Ateş) Üzerine Meditasyon: Bir koç üzerinde oturmuş, bir elinde Rudraksa tespih, diğer elinde Sakti. Silah tutmayan diğer iki el nimet verir ve korkuyu bastırır. Rudra asla bir boğanın üzerinde otururken meditasyon yapmaz.

Bhasmaliptanga-bhusabharana-sita-vapu = Vücudu küle bulanmış; Kırmızı renkli olduğu halde, zinetleri O'nu beyaz gösterir.

Verse 21

Atrāste lākinī sā sakalaśubhakarī vedabāhūjjvalāṅgī
śyāmā pītāmbarādyairvividhaviracanālaṁkṛtā mattacittā
Dhyātvaitannābhipadmaṁ prabhavati nitarāṁ saṁhṛtau pālane vā
vāṇī tasyānanābje nivasati satataṁ jñānasaṁdohalakṣmīḥ

21. **Atrāste lākinī sā sakalaśubhakarī vedabāhūjjvalāṅgī**

śyāmā pītāmbarādyair canlıhaviracanālaṁkṛta mattacittā

Dhyātvaitannābhipadmaṁ parabhavati nitarāṁ saṁhṛtau pālane vā

vāṇī tasyānanābje nivasati satataṁ jñānasaṁdohalakṣmiḥ.

Burada her şeyin velinimeti Lakini yaşıyor. Dört kollu, parlak vücutlu, esmer (tenli), sarı giysiler giymiş ve çeşitli süslerle süslenmiş ve ambrosia içmekle yüceltilmiş. Bu Göbek Nilüferi üzerinde meditasyon yaparak (dünyayı) yok etme ve yaratma gücü elde edilir. **Vani** , tüm bilgi zenginliğiyle O'nun yüzünün nilüferinde yaşar.

Vani = Sarasvati, Devi veya konuşma tanrıçası.

lakini = lakini şu şekilde meditasyon yapılır. Mükemmel tapanın mavi renkli, üç yüzü ve her yüzünde üç gözü olan, sert görünüşlü ve dişleri çıkıntılı I olan Devi Lakini üzerine meditasyon yapmasına izin verin. Sağ elinde şimşeği ve Sakti'yi (Vahini'nin silahı) tutar. (Ateş) ve solda Korkuyu gidermek ve nimetler vermek için hareketler (mudra) yapar.O, on yapraklı Lotus'un göbek perikarpındadır.Ete düşkündür (Mamasi) ve Göğsü kanla kırmızıdır ve ağzından damlayan yağ.

Göbek nilüferine mücevherler şehri Mani-pura denir çünkü o bir mücevher gibi parlaktır.

canlıhaviracanālaṁkṛta = Çeşitli süslemelerle süslenmiş. Tüm süs eşyaları (inciler ve değerli taşlar) çeşitli ve güzel tasarımlarda düzenlenmiştir.

19 ila 21. Ayetlerin Özeti.

Nabhi Padma - Göbek Nilüferi - yağmur bulutu rengindedir ve üzerlerinde şu harflerin bulunduğu on parlak mavi taç yaprağı vardır: **Ḍ a, Ḍ ha, Na, Ta, Tha, Da, Dha, Na, Pa, Pha**her birinin üzerinde Bindu ile. Üç tarafında Svastika işaretleri bulunan üçgen şeklindeki kırmızı Ateş bölgesi, içinde dört kollu Ateş Bija'sının bulunduğu perikarpta, kırmızı renkli

Ram, bir koçun üzerinde oturuyor, Hsi ellerinde Vajra'yı tutuyor (şimşek) ve Sakti silahı ve Vara ve Abhaya'nın işaretlerini yapar. Vahni-Bija'nın kucağında bir boğanın üzerinde oturan kırmızı renkli Rudra, küle bulanmış ve yaşlı görünmektedir. Sakti Lakini perikarpta kırmızı bir nilüfer üzerinde oturuyor. Mavi, dört kollu, üç yüzlü, her yüzünde üçer gözle, iki elinde Vajra ve Sakti silahlarını tutar ve diğer iki eliyle abhaya ve Vara mudralar yapar. Çıkıntılı dişleriyle vahşidir, et ve kanla karıştırılmış pilav ve dhal yemeyi sever. Üçüncü bölüm burada bitiyor.

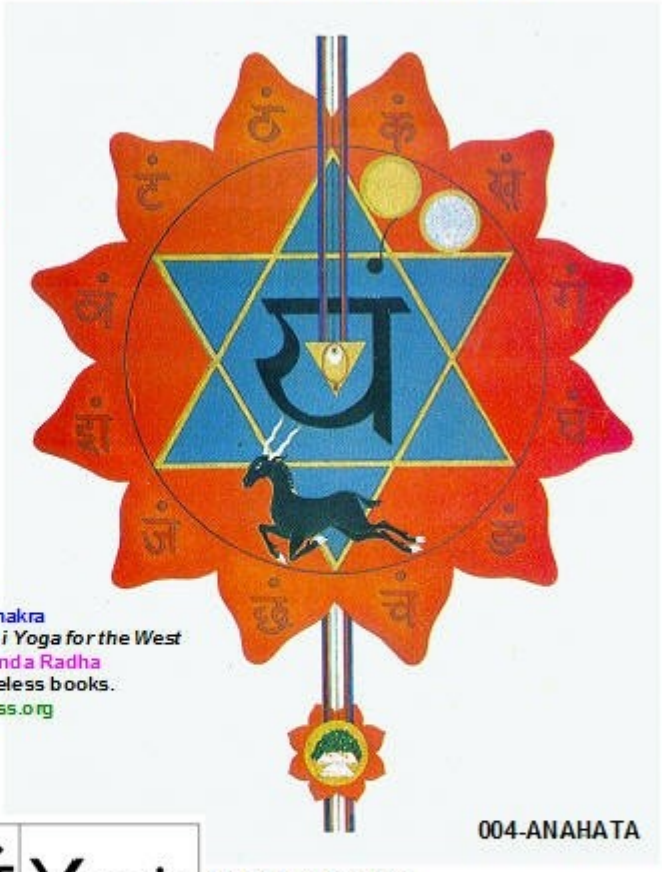
ANAHATA

Serpen10.jpg

Anahata Chakra

God Isa: left circle
Goddess Kakini: Right circle

Pentapaetes
Phoenicia = Midday flower
In Sanskrit, BhandUka Flower.
Bija Mantra letter: Yam
Petals, the color of BhandUka.



Anahata Chakra
PLATE CREDIT: *Kundalini Yoga for the West*
By Swami Sivananda Radha
copyright 2005 timeless books.
www.timeless.org

Prepared by
Veeraswamy Krishnaraj
bhagavadgitausa.com
004-ANAHATA

यं Yaṁ **is Bija Mantra**

The letters on the petals

कं	खं	गं	घं	ङं	चं	छं	जं	झं	ञं	टं	ठं
Kam	Kham	Gam	Gham	Ṅam	Cam	Cham	Jam	Jham	Ñam	Ṭam	Ṭham

VERSE 22

Tasyordhve hṛdi paṅkajaṁ sulalitaṁ bandhūkakāntyujjvalaṁ
kādyairdvādaśavarṇakairupahitaṁ sīndūrarāgānvitaiḥ
Nāṁnānāhatasaṁjñakaṁ surataruṁ vācchātiriktapradaṁ
vāyormaṇḍalamatra dhūmasadṛśaṁ ṣatkoṇaśobhānvitaṁ

22. Tasyordhve hṛdi paṅkajaṁ sulalitaṁ bandhūkakantyujjvalaṁ

kādyair dvādaśavarṇa kairupahitaṁ sīndūrarāganvitaiḥ

Nāṁnāṇāhatasamjñaka ṁ surataruṁ vācchātiriktapradaṁ

vāyormaṇḍala matra dhūmasadṛśaṁ ṣatkoṇaśobhānvitaṁ

Bunun üzerinde, kalpte, Bandhuka çiçeğinin parlak rengindeki büyüleyici Lotus vardır ve içine vermilyon rengi Ka ile başlayan on iki harf yerleştirilmiştir. Anahata adıyla bilinir ve (yalvaranın) arzusundan fazlasını veren göksel dilek ağacı gibidir. Güzel ve altı köşeli , duman rengine benzeyen Vayu Bölgesi burada. www.bhagavadgitausa.com/Sat-Chakra-Nirupana-Kundalini Chakras.htm

büyüleyici Lotus: 22 ila 27. Ayetler, kalpte meditasyon yapılan Anahata Lotus Çakrasını anlatır . Yaprakların üzerinde Ka'dan Tha'ya 12 harf vardır: Ka, Kha , Ga, Gha, Ña, Ca, Cha, Ja, Jha, Na, Ṭa, Ṭha . dilek ağacı = Kalpa-taru, tanrıların başı Indra'nın bahçesindeki (cennetteki) bir dilek ağacıdır. Dilenen her şeyi ve Moksa'yı (özgürlük) verir. altı köşe = altı köşeli iç içe geçmiş üçgenlere bakın (Sat-kona).

hṛdi paṅkajaṁ = Kalp Nilüferi. **dvādaśavarṇa** = 20 harf. **Nāṁnāṇāhata-samjñaka ṁ** : Anahata adı biliniyor. Munis, Heart Lotus'ta sabdabrahman'ın sesini duydukları için Lotus'a Anahata adını verdiler; Unstruck Sound'dur, yani ses iki çınlayan nesne tarafından üretilmez. **vāyormaṇḍalaṁ** = Vayu Mandalam veya Hava Bölgesi.

VERSE 23

Tanmadhye pavanākṣaraṁ ca madhuraṁ dhūmāvalīdhūsaraṁ
dhyayetpāṇicatuṣtayena lasitaṁ kṛṣnādhirūḍhaṁ paraṁ
Tanmadhye karuṇānidhānamamalaṁ haṁsābhamīśabhidhaṁ
pāṇibhyāmabhayaṁ varaṁ ca vidadhallokatrayāṇāmapi

23. Tanmadhye pavanākṣaraṁ ca madhuraṁ dhūmāvalīdhūsaraṁ

dhyayetpāṇicatuṣtayena lasitaṁ kṛṣnādhirūḍhaṁ paraṁ

Tanmadhye karuṇānidnamamalaṁ haṁsābhamiśabhidhaṁ

pāṇibhyāmabhayaṁ varaṁ ca vidadhallokatrayāṇāmapi

Bir duman kütlesi kadar gri, dört kollu ve siyah bir antilopun üzerine oturmuş tatlı ve mükemmel **Pavana Bija** üzerinde meditasyon yapın . Ve onun içinde de , **Güneş** gibi nurlu , **iki eli** üç âlemin nimetlerini veren ve korkularını gideren hareketler yapan, **Rahmet Yurdunu, Paslanmaz Rabb'i (meditasyon yapın).** sunum: Veeraswamy Krishnaraj

Purnananda Svami, VAyu Bija'nın Anahata Çakrada olduğunu söylüyor . **Pavana Bija** = Yam'ın Bija'sı, bir duman kütlesi kadar gri. **Merhamet Evi** = Sankara, bunun bir Merhamet Okyanusu olduğunu düşünür (Kripa Sagar veya KarunAvAridhi). **Güneş**= Güneş Hamsa'dır ve Yüce'nin de adıdır. Ham hareket demektir. Sürekli hareket (SAyana) olduğu için Aditya'dır (güneş). Hamsa ayrıca AntarAtmA'dır (İç Atman veya Ruh, Paramatman). Hamsa her nefesin Mantrasıdır. Bu zikirsiz Mantra, nefesin içeri ve dışarı gidişini, içeri giren ince 'sah' sesini ve dışarı çıkan ince 'ham' sesini kaplar. (Sa = Siva, Vishnu, Lakshmi veya Gauri [Parvati veya Sakti]; Ham = Ben; yani = Parvati.} Kişi bu ince sesli Mantra'yı söylerken, 'sah-ham'ın bir türevi olan 'soham', 'Hamsa ' tersten var olur. Sa (Sah) Sakti'dir ve Ha Siva'dır. Soham, Hamsa ve AUM (Pranava) eşgüçlüdür. Woodroffe'ye göre Hamsah erkek ve dişinin birliğidir ve evren Hamsah'tır. Tirumular diyor ki AUM, üç harfli bir kelime olmasına rağmen, tek harfli Mantra'dır.Soham, normal nefes almanın tonlanmamış sesidir. 'Ben O'yum' anlamına gelir. RamaKrishna Parma-Hamsa'da olduğu gibi 'Kuğu' anlamına gelen Hamsa, münzevi --Hamsan anlamına gelir. Hava soluyan tüm canlılar dahil hepimiz bir ömür farkında olmadan bu "Soham" mantrasını okuruz. Bu zikirsiz Mantra'ya (Ajapa Japa) Ajapa Gayatri denir. Bu ilahisiz Soham'ı içeri ve dışarı solurken, bireysel benliğinizi Yüce Varlığın Büyük Benliği ile özdeşleştiriyorsunuz. Aldığınız her nefes (ve

Mantra) bedeninizin tüm evrenini kaplar. Bu yaşam veren güç veya Mantra, temel olarak Büyük Benliğe sahiptir. Bu ilahisiz Soham'ı içeri ve dışarı solurken, bireysel benliğinizi Yüce Varlığın Büyük Benliği ile özdeşleştiriyorsunuz. Aldığınız her nefes (ve Mantra) bedeninizin tüm evrenini kaplar. Bu yaşam veren güç veya Mantra, temel olarak Büyük Benliğe sahiptir. Bu ilahisiz Soham'ı içeri ve dışarı solurken, bireysel benliğinizi Yüce Varlığın Büyük Benliği ile özdeşleştiriyorsunuz. Aldığınız her nefes (ve Mantra) bedeninizin tüm evrenini kaplar. Bu yaşam veren güç veya Mantra, temel olarak Büyük Benliğe sahiptir. **iki el** = Bija'nın elleri ve ayakları vardır.

Ayet Açıklaması: **pavanākṣaraṁ** = Pavana (Hava) harfi. Bu Bija Yam. **madhuraṁ** = tatlı ve mükemmel. **dhūmāvalīdhūsaraṁ** = Dhuma dumandır. Bir duman kütlesi kadar gri.

Filozofluğuyla tanınan siyah antilop, Ankusa'sını (üvendire) taşıyan Vayu'nun (Hava) Vahana'sıdır (taşıyıcısı), Varuna'nın PAsa'sını (ilmik) taşıdığı gibi. Isa (Siva), Vayu Bija'da.

VERSE 24

Atrāste khalu kākinī navataḍitpītā triṇetrā śubhā
sarvālaṁkaraṇānvitā hītakarī saṁyagjanānāṁ mudā
Hastaiḥ pāśakapālaśobhanavarān saṁbibhrati cābhayaṁ
mattā pūrṇasudhārasārdrahṛdayā kaṅkālamālādharā

24. Atrāste khalu kākinī navataḍitpītā triṇetrā śubh ā

sarvālaṁkaraṇānvitā hītakari saṁyagjnānāṁ mudā

hastaiḥ pāśakapālaśobhanavarān saṁbibhrati cābhyaṁ

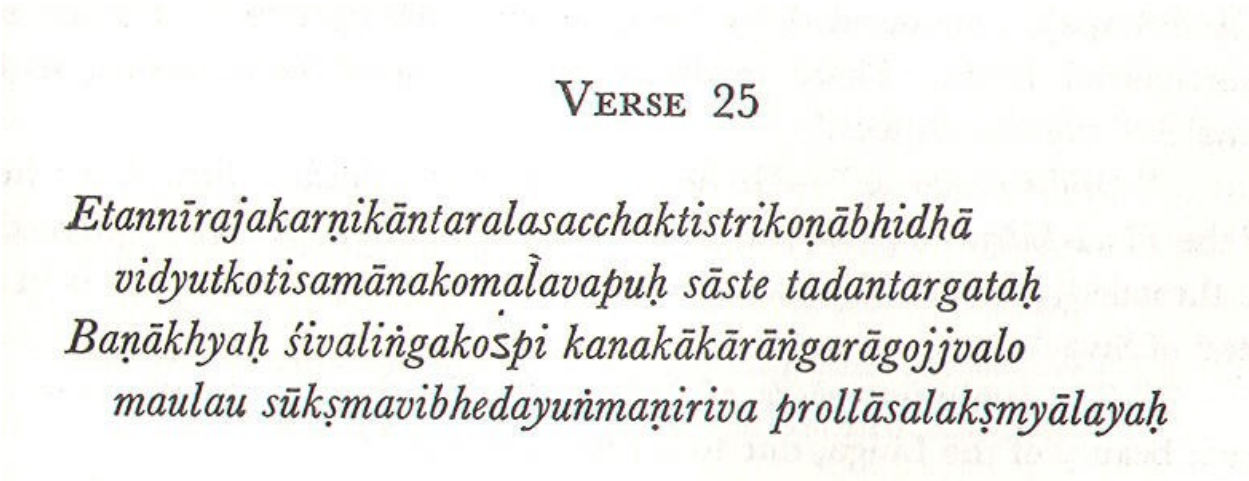
mattā pūrṇasudhārasārsārdrahṛdayā kaṅkālamālādhar ā

Burada, yeni şimşek gibi sarı renkli , neşeli ve uğurlu olan Kakini yaşıyor; üç gözlü ve hepsinin hayırsever. Her türlü süsü takar ve dört elinde ilmik ve kafatası taşır ve kutsama işareti ve korkuyu gideren işaret yapar. Nektar içerek kalbi yumuşar.

Pandit Purnananda Svami, Anahata Çakra'da Sakti Kakini olduğunu söylüyor. **mattā** = coşkulu. Kakini heyecanlı . **pūrṇasudhārasārasārdrahṛdayā** =

Tamamen Saf nektar onun kalbini yumuşatır. Nektar Sahasrara Çakradan akar. Siyah bir antilop derisi giyiyor.

Elinde bir ilmik (PAsa), trident (SUla), kafatası (KapAl), Davul (Damaru) tutan Yağda olan Kakini üzerinde meditasyon yapın. Eğilerek poz veren, sarı tenli, Dadhy-anna (lor ve pirinç) yemeyi, VAruni (Pirinç şarabı) içmeyi sever. Yedi Sakti veya Yogini'nin her biri Dhatus'tan (katman, tabaka, kurucu kısım, bileşen) birinde bir meskene sahiptir: chyle, kan, et, yağ, kemik, kemik iliği, bazen 10'u verilen meni, yukarıdaki 7 ve saç , cilt , sinirler (tendon).



VERSE 25

Etannīrajakarṇikāntaralasacchaktistrikoṇābhidhā
vidyutkotisamānakomalavapuḥ sāste tadantargataḥ
Baṇākhyaḥ śivaliṅgakospi kanakākārāṅgarāgojjvalo
maulau sūkṣmavibhedayuṅmaṇiriva prollāsalakṣmyālayaḥ

25. Etannīrajakarṇikāntaralasacchatis trikoṇābhidha

vidyutkotisamānakomalavapuḥ sāste tadantargataḥ

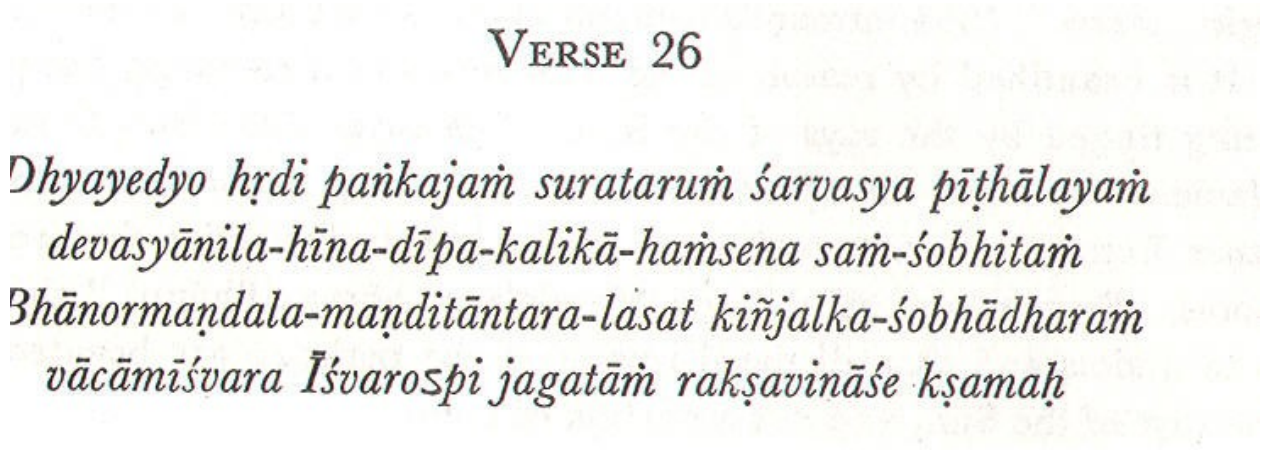
Baṇākhyaḥ śivalinṅgako ve pi kanakākārāṅgarāgojjvalo

maulau sūkşma-vibheda-yuṅ maṇi riva prollāsalakşmyālayaḥ

Hassas bedeni on milyon şimşek çakması gibi olan Sakti, bu Lotus'un perikarpında bir üçgen (Trikona) şeklindedir. Üçgenin içinde Bana adıyla bilinen Siva-Linga vardır. Bu Linga parıldayan altın gibidir ve kafasında bir mücevherdeki kadar küçük bir delik vardır. O, Laksmi'nin görkemli meskenidir.

Pandit Purnananda Svami, Anahata Lotus'un perikarpındaki üçgeni (Trikona) anlatır. **trikoṇābhidha** = Üçgen şeklinde. Sakti, tepe noktası aşağı olan bir aşağı üçgen olarak görünür. Aşağı Üçgen, Vayu-Bija'nın altında ters bir üçgen gibi görünen kadın arması veya Yoni'nin simgesidir. Üçgenin içinde BAna-Linga vardır. **maulau sūkşma-vibheda-yuṅ maṇiḥ** = kafasında bir mücevherdeki gibi çok küçük bir delik var. vibheda = delici. **sukşma = dakika. maṇiḥ = mücevher. Bā** na-Linga'nın tanımı budur . Delik, Linga'nın başındaki yarım ayın içindeki Bindu'daki küçük boşluktur. Bindu, Siva-Linga'nın

başındadır. **prollāsalakşmyālayaḥ** = Lakshmi'nin göz alıcı meskeni. Alaya = tapınak, mesken,



26. Dhyayedyo hṛdi paṅkajaṁ sutarum śarvasya pīthālayaṁ

devasy ānila-hīna-dīpa-kalikā-haṁsena saṁ-śobhitaṁ

bhānormaṇḍala-maṇḍitāntara-lasat kiñjalka-śobhādharaṁ

vācāmīśvara īśavar o s pi jagatāṁ rakşavināśe kşamaḥ

Bu Kalp Nilüferi üzerinde meditasyon yapan kişi, Konuşmanın Efendisi (gibi) olur ve (gibi) Isvara dünyaları koruyup yok edebilir. **Bu Nilüfer göksel dilek ağacı, Sarva'nın** meskeni ve koltuğu gibidir . Rüzgârsız bir yerde bir lambanın sürekli azalan alevine benzeyen **Hamsa** ile güzelleştirilir . Güneş bölgesi tarafından aydınlatılan perikarpını çevreleyen ve süsleyen iplikler büyüleyicidir. **Sarva = Maha-Deva = Siva. Hamsa = Burada Jivatma'nın kısaltmasıdır.**

Pandit Purnananda Svami, Kalp Nilüferi üzerine meditasyon yaparak kazanılan iyilikten bahsediyor. **Dhyayedyo hṛdi paṅkajaṁ sutarum śarvasya pīthālayaṁ** = Bu Kalp Nilüferi üzerine meditasyon yapan Kişi (gibi) Konuşmanın Efendisi olur ve (gibi) Isvara dünyaları koruyup yok edebilir. **anila-hīna-dīpa-kalikā-haṁsena saṁ-śobhitaṁ** = Hamsa (Jivatma) ısısız bir yerdeki lambanın sabit alevi gibidir ve bu Lotus'un güzelliğini artırır. Surya Mandala, Anahata Lotus'un perikarpındadır. **bhānormaṇḍala-maṇḍitāntara-lasat kiñjalka-śobhādharaṁ** = Perikarpını çevreleyen ve süsleyen, güneş bölgesi tarafından aydınlatılan lifler, çekicilik. Güneş ışınlarıyla renklenen perikarpı çevreleyen lifler güzellik ve çekicilik verir. Perikarpın etrafındaki Anahata Lotus lifleri, güneş ışınları tarafından bu şekilde renklendirilen yegane liflerdir ve diğer nilüferlerin diğer liflerine Güneş ışınları bu kadar dokunmaz. BhAnu Mandala = Güneş Mandala. Vayu bölgesi tüm

perikarpı kaplar. Üstünde Surya veya güneş bölgesi var. Üstlerinde Vayu-Bija ve Trikona vb. Vardır. Kişi tüm bunlar üzerinde meditasyon yapmalıdır. Mam, on KalAs'ı ile Ateş bölgesinde zihinsel tapınmanın Mantrasıdır. Kala = basamak, kısım, kısım. Vahini (Ateş), Arka (Güneş) ve Chandr (Ay) bölgeleri üst üste yerleştirilmiştir. **īśavar** = Yaratıcı. **rakşavināśe kşamaḥ**= Dünyayı aynı derecede hem koruyabilir hem de yok edebilir. Evreni yaratabilir, sürdürebilir ve yok edebilir.

VERSE 27

Yogīśo bhavati priyātpriyatamaḥ kāntākulasyāniśaṁ
jñānīśoꣳpi kṛtī jitendriyagaṇo dhyānāvadhānakṣamaḥ
Gadyaiḥ padyapadādibhiśca satataṁ kavyāmbudhārāvaho
lakṣmiraṅgaṇadaivataḥ parapure śaktaḥ praveṣtuṁ kṣaṇāt.

27. Yogīśo bhavati priyātpriyatamaḥ kāntākulasyā niśaṁ

jñānīśo s pi kṛti jitendriyagaṇo dhyānāvadhānakṣamaḥ

Gadyaiḥ padyapadādibhiśca satataṁ kavyāmbhudhārāvaho

lakṣmiraṅgaṇadaivataḥ parapure śaktaḥ praveṣtuṁ kṣaṇāt .

Yogiler arasında en başta gelir, kadınlar için her zaman en sevgilisinden daha değerlidir, O üstün derecede bilgedir ve asil eylemlerle doludur. Duyuları tamamen kontrol altındadır. Yoğun konsantrasyonundaki zihni, Braham'ın düşüncelerine dalmış durumda. İlham edilmiş konuşması (berrak) bir su gibi akar. **O, Laksmi'nin** sevgilisi olan ve istediği zaman başka birinin vücuduna girebilen Devata gibidir. **Laksmi** = Lakshmi, Devata ailesidir, yani o her zaman müreffehtir.

priyātpriyatamaḥ kāntākulasya = kadınlar için en sevgiliden daha değerli (çünkü o onları memnun etmede beceriklidir). Sankara, kocalarından daha değerli olduğunu söylüyor. **jitendriya-gaṇḥ** = Duyuları tamamen kontrol altında. **dhyānāvadhāna-kşamaḥ** = Yoğun konsantrasyonundaki zihni, Braham'ın düşünceleriyle meşgul. Dhyana meditasyondur --Brahma-Cintana ve AvadhAna zihnin sabit ve yoğun konsantrasyonu anlamına gelir. Yogi her ikisine de muktedirdir. **kavyāmbhu-dhārā-vaha** = İlhamlı

konuşması (berrak) bir su gibi akar. **lakşm ī -raṅgaṇa-daivataḥ**= O, Laksmi'nin sevgilisi olan Devata gibidir. Slakshmi, Vishnu'nun eşidir. Rangana iyi şanstır. Bu dünyanın en güzel zevklerini tattıktan sonra, sonunda Kurtuluş meskenine gider. **parapure** = başkasının bedeni. İstediği zaman başka birinin vücuduna girebilir. Kendini görünmez kılmak, bir düşmanın kalesine girmek ve gökyüzünde uçmak için güç kazanır.

Anahata Çakra ile ilgili 22 ila 27. Ayetlerin Özeti.

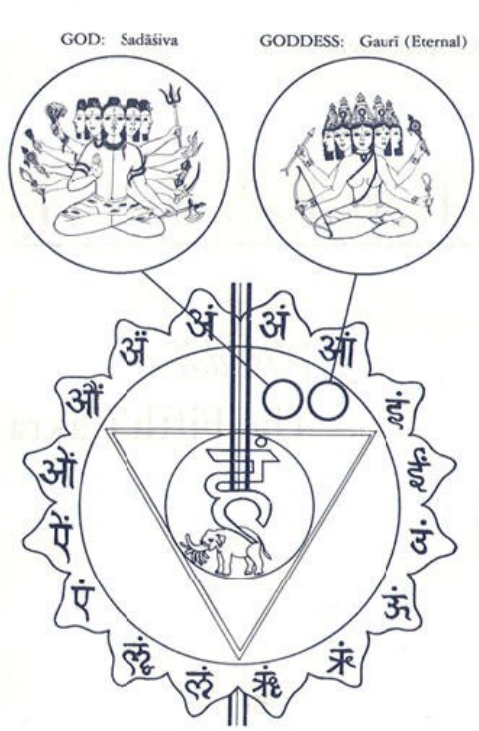
Bhaduka Çiçeği rengindeki Kalp Nilüferinin 12 yaprağında Ka'dan Tha'ya ve üzerlerinde Bindu bulunan kırmızı harfler vardır. Dumanlı renkli altıgen Vayu Mandala perikarpındadır; yukarısında, içinde on milyon şimşek çakması gibi parlayan Üçgen ile Surya Mandala var. Yukarıda siyah bir antilop üzerinde oturan, dört silahlı ve bir üvendire (Ankusa) taşıyan dumanlı tonda Vayu-Bija var. Vayu-Bija'nın kucağında, Hamsa gibi nimet vermek ve korkuyu dağıtmak için iki kolunu uzatan üç gözlü İsa yaşıyor. Anahata Nilüferinin perikarpında, içinde altın tonlu dört kollu Sakti Kakini'nin, sarı giysinin, birçok mücevherin ve PAsa (ilmik), KapAla (kafatası) taşıyan ve Vara (nimetler) yapan kemik çelenklerinin bulunduğu başka bir kırmızı nilüfer vardır. Abhaya (korkma) işaretleri. Kalbi nektar tarafından yumuşatılır. Alnında hilal ve Bindu bulunan Bana-Linga şeklindeki altın renkli Siva, üçgenin ortasında duruyor. Bir arzu dalgasıyla neşelenir. Onun altındaki Hamsa Jivatma, bir lambanın sürekli azalan alevi gibidir. Perikarpın altında, başı yukarı dönük 8 yapraklı kırmızı bir nilüfer vardır ve Kalpa ağacını, üzerinde tente bulunan mücevherli sunağı, bayrakları ve benzerlerini içerir ve zihinsel ibadet yeridir.

VISUDDHA

Yılan1.jpg

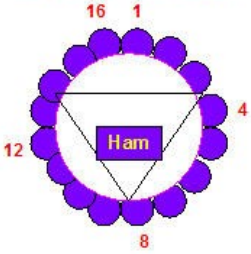
Visuddha Cakra
Siva-Sakti = Sadasiva-Sakini (Gauri)
Presiding Deity: Sadasiva : 3-eyed, 5-faced, 10-armed, clothed in Tiger skin.
Sakini : Yellow Raiment; 4 hands with bow, arrow, noose & goad.

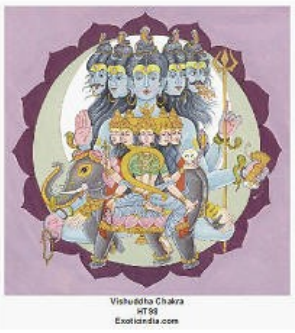
Visuddha Chakra: Sixteen Petals of Smoky Purple hue
with 16 red vowels on the petals. Ham in yellow is Bija.



Viśuddha Cakra

Smoky Purple Flower Salvia - Purple Rain
Salvia verticillata 'Purple Rain'



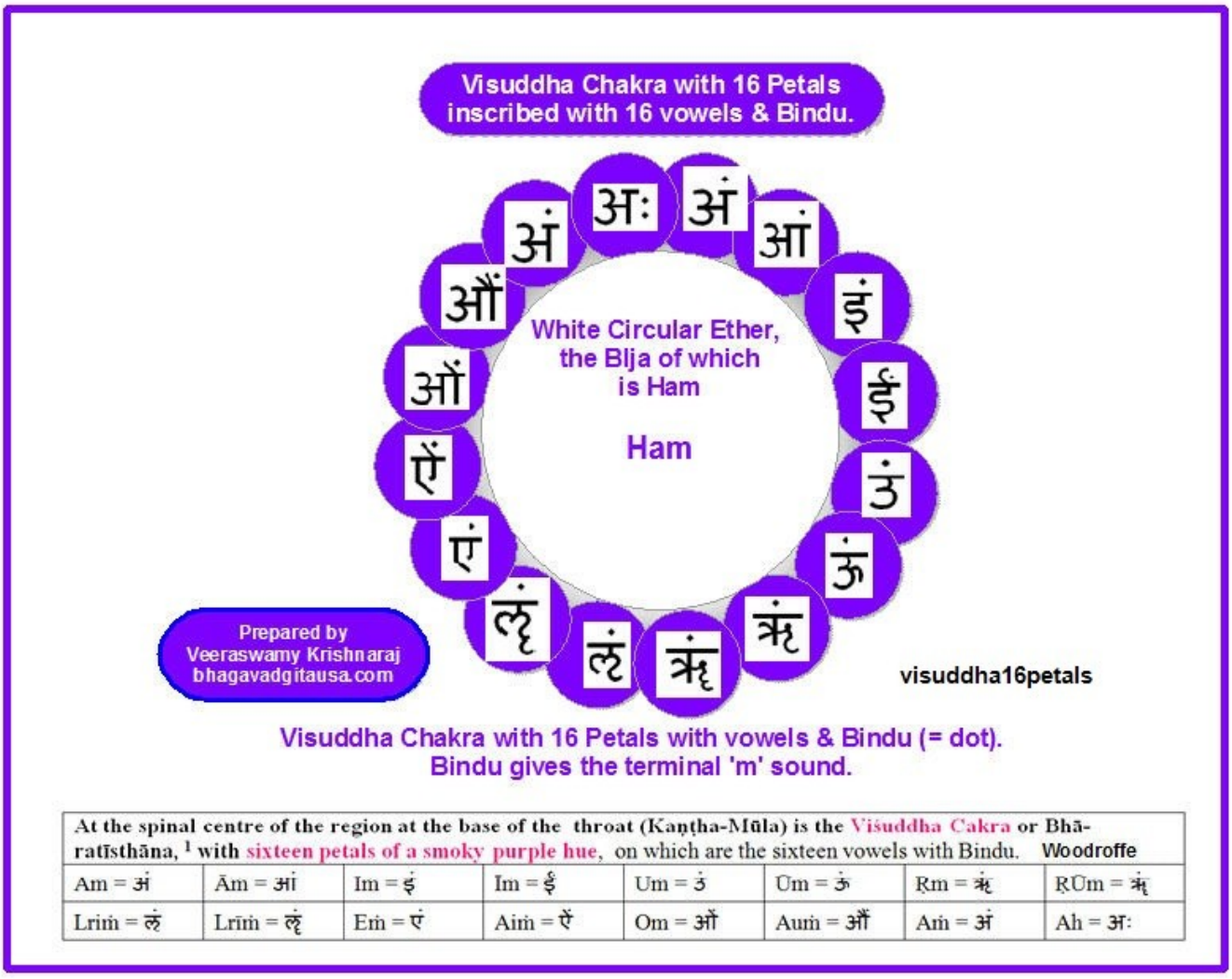


Prepared by
Veeraswamy Krishnaraj
bhagavadgitausa.com
Visuddha petals

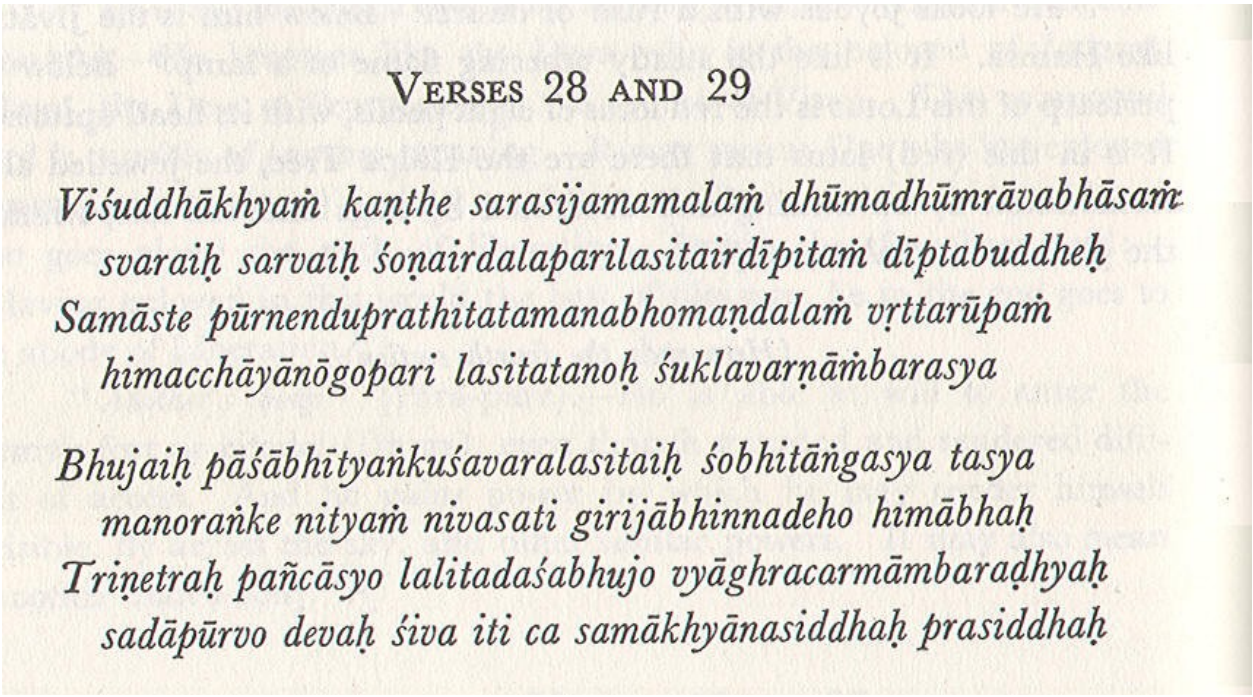
हं Haṁ is the Bija Mantra
Or Seed sound.

1: Am, Aam, Im, 4: Iim, Um, Uum, Rm,
8: Rrm, Lm, LIm, Em, 12: AIm, Om, Aum, Aam, 16: Ahm

At the spinal centre of the region at the base of the throat (Kaṇṭha-Mūla) is the Viśuddha Cakra or Bhāratīsthāna, [1] with sixteen petals of a smoky purple hue, on which are the sixteen vowels with Bindu.							
Am = अं	Ām = आं	Im = इं	Īm = ईं	Um = उं	Ūm = ऊं	Ṛm = ॠं	Ṝm = ॡं
Lṛiṁ = ऌं	Lṝiṁ = ॡं	Em = एं	Aiṁ = ऐं	Om = ओं	Auṁ = औं	Aṁ = अं	Ah = अः



At the spinal centre of the region at the base of the throat (Kaṇṭha-Mūla) is the Viśuddha Cakra or Bhāratīsthāna, [1] with sixteen petals of a smoky purple hue, on which are the sixteen vowels with Bindu. Woodroffe							
Am = अं	Ām = आं	Im = इं	Im = ईं	Um = उं	Ūm = ऊं	Ṛm = ऋं	ṚŪm = ॠं
Liṁ = ऌं	Līṁ = ॡं	Eṁ = एं	Aiṁ = ऐं	Om = ओं	Auṁ = औं	Aṁ = अं	Aḥ = अः



VERSES 28 AND 29

Viśuddhākhyaṁ kaṇṭhe sarasijamamalaṁ dhūmadhūmrāvabhāsaṁ
svaraiḥ sarvaiḥ śoṇairdalaparilasitairdīpitaṁ dīptabuddheḥ
Samāste pūrnenduprathitatamanabhomaṇḍalaṁ vṛttarūpaṁ
himacchāyānōgopari lasitatanoḥ śuklavarṇāṁbarasya

Bhujaiḥ pāśābhītyaṅkuśavaralasitaiḥ śobhitāṅgasya tasya
manoraṅke nityaṁ nivasati girijābhinnadeho himābhaḥ
Triṇetraḥ pañcāsyo lalitadaśabhujo vyāghracarmāmbaraḍhyaḥ
sadāpūrvo devaḥ śiva iti ca samākhyānasiddhaḥ prasiddhaḥ

28. Viśuddhākhyaṁ kaṇṭhe sarasijamamalaṁ dhūmadhūmrāvabhāsaṁ

svaraiḥ sarvaiḥ śoṇair dalaparilasitai r dīpitaṁ dīptabuddheḥ

Samāste pūrneneduprathitatamanabhomaṇḍalaṁ vṛttarūpaṁ

himacchayanāgopari lasitatanoh suklavarnambarasya

29. Bhujaiḥ pāśābhītyaṅkuśavaralasitaiḥ śobhitāṅgasya tasya

manoraṅke nityaṁ nivasati girijābhinnadeho himābhaḥ

Triṇetraḥ pañcāsyo lalitadaśabhujo vyāghracaramāmbaraḍhyaḥ

sadāpūrvo devaḥ siva iti ca samākhyānasiddhaḥ prasiddhaḥ

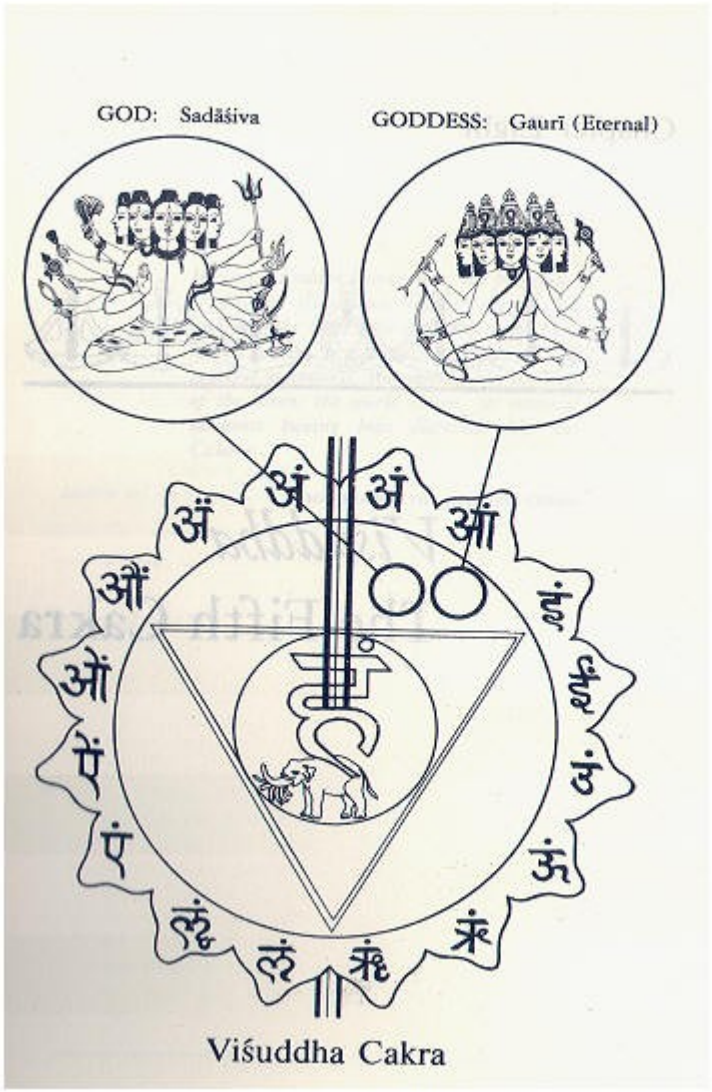
Boğazda, saf ve dumanlı mor bir ton olan Visuddha adı verilen Lotus vardır. Kıpkırmızı bir tondaki (on altı) taç yapraklarındaki (on altı) parlayan ünlülerin tümü, zihni (Buddhi) aydınlanmış olanlar için açıkça görülebilir. Bu nilüferin perikarpında, yuvarlak şekilli ve dolunay gibi beyaz olan Ethereal Bölge **vardır** . **Kar** gibi beyaz bir filin üzerinde beyaz

renkli Ambhara'lı **Bija** oturuyor . www.bhagavadgitausa.com/Sat-Chakra-Nirupana-Kundalini Chakras.htm

Dört kolundan ikisi ilmik ve üvendireyi tutar ve diğer ikisi nimet verme ve korkuyu dağıtma jestleri yapar. Bunlar O'nun güzelliğine katkıda bulunur. Kucağında her zaman büyük kar beyazı Deva yaşar, üç gözlü, beş yüzlü, on güzel kollu ve kaplan postuna bürünmüş **.** Bedeni Girija'nınkiyle birleşmiştir **ve O, Sada-Siva** adının ifade ettiği şeyle bilinir .

Dolunay: Mandala'sı bir daire (Vrrta-rupa) olan Eter, Visuddha Lotus Çakra'nın elementidir. **Bija** = Ham, Visuddha'nın Bija'sıdır. **Ambhara =** Ruhani bölge. giyecek anlamına da gelir. Beyaz giysili Bija formunda beyaz olan Ambhara, kar renginde bir filin üzerinde oturuyor. **Kucağı:** Ham (Nabho-Bija) **. Girija = Giri dağdır. Dağ doğumlu Devi. Dağ Kralı Himavat'ın (Himalaya Dağları) kızı. Bu, Siva-Sakti'den Androgynous'u ifade eder. Sada-Siva = Her Şeye Kadir Olan.**

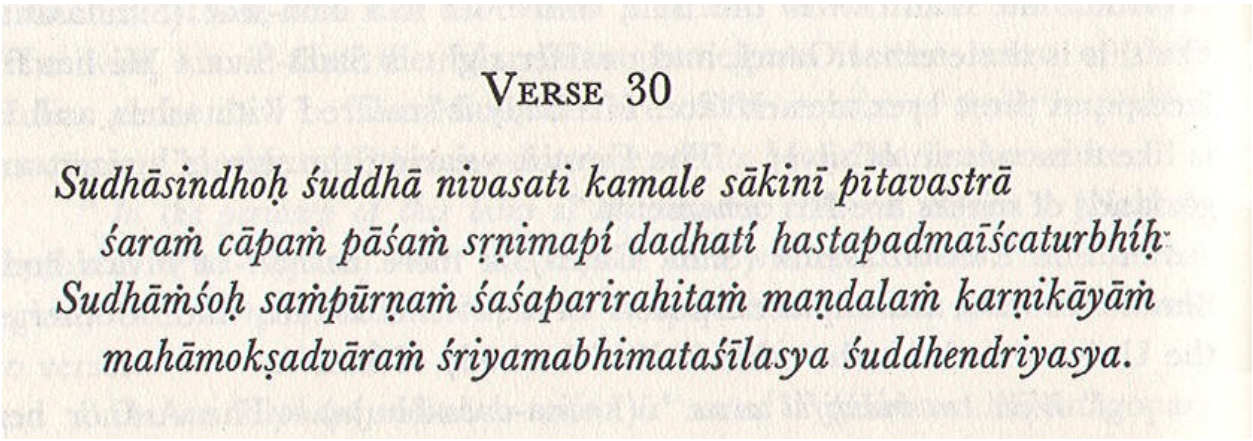
28'den 31'e kadar olan dört ayet, Visuddha Lotus Çakrayı tanımlar. Hamsa (Jiva) saflığa ulaşır, bu nedenle bu nilüfer Visuddha (saf), Ethereal, Great ve Excellent olarak adlandırılır. Boğaz bölgesindeki Visuddha'ya Visuddha denir: Tejo-maya (Ateş tarafından saflaştırılmış ve özü Tejas'tır) olduğu için saf (amala = safsızlık olmadan) ve dolayısıyla kirlilik içermez. **svaraiḥ sarvaiḥ** = A-KARa (A)'dan başlayarak Visarga ile biten tüm ünlüler, toplam 16 adet. **dala-parilasitaiḥ** = yaprakları üzerinde parlayan, 16 adet ve üzerlerinde Bindu ile kırmızı renkli. İplikleri kırmızıdır ve Vyoma-Mandala ile süslenmiştir. **Vyoma** = Eter. Mandala = bölge veya daire. **dipitam**= Belirgin bir şekilde görünür. Harfler aydınlanmış akıl için olduğu gibi aydınlatılır (Dī **pta** - Buddhi). **dī ptabuddheh = Aklı (** Buddhi = Akıl) aydınlanan. Akıl, sürekli Yoga uygulamasının bir sonucu olarak dünyevi uğraşların safsızlıklarından kurtulmuştur. **pūrnenedu-prathita-tama-nabhomaṇḍalaṁ vṛtta-rūpaṁ** = Ruhani Bölge, yuvarlak şekilli ve dolunay gibi beyaz. **purnenedu** = Dolunay. **nabhomaṇḍalaṁ** = Ruhani Bölge. **vṛtta-rūpaṁ** = Dairesel şekil. Çeşitli metinler Ethereal bölgeye farklı renkler atamıştır: beyaz, dumanlı. **hima-cchayanāgopari lasita-tanu** = Kar gibi bembeyaz bir filin üzerine oturmuş. **Nāga** bu bağlamda bir yılan değil, bir fildir.



Bhujaih pasa bhity ankusa - vara -lasitaih sobhitangasya **(Bhujaiḥ pāśābhītyaṅkuśa-vara-lasitaiḥ śobhitāṅgasya)** = Dört kolundan ikisi ilmik ve üvendiriyi tutar ve diğer ikisi nimet verme ve korkuyu dağıtma jestleri yapar . Bunlar O'nun güzelliğine katkıda bulunur. tasya manoh = Mantrası = Ambara'nın Bija'sı veya Eter = Ham. Bija (kök) bir şeyin özünde o şeydir. **tasya manor anke** = Bijasının kucağında. Ham, Visuddha Lotus'un perikarpındaki Eter'in Bija'sıdır ve biz onun üzerinde meditasyon yapacağız. **girijabhinna-deha** (**girijābhinna-deha)** = vücudu Girija'nınkiyle birleşmiş veya ondan ayrılamaz olan kar beyazı Deva. Bu, Siva-Sakti bedeninin androjen olduğu , solda altın rengi (Sakti) ve sağda kar beyazı (Siva) olduğu anlamına gelir. O, beyaz giysili Sadasiva, Nabho-Bija'nın kucağında oturuyor. Nirvana Tantra şöyle der: Yantra'nın (AmA KalA) içinde, üzerinde Ebedi Gauri'nin (yarım aslan üzerinde Sakti) ve sağında Sada-Siva (yarı boğa üzerinde) oturduğu Yarı Boğa ve yarı Aslan (Simhasana) vardır. . Sadasiva'nın beş yüzü vardır, her yüzünde üçer göz vardır, vücudu küle bulanmıştır, gümüş bir dağa benzer ve süs olarak

kaplan derisi ve yılan çelengi giyer. Siva'nın bedeninin yarısı olan Ebedi Gauri (SadA-Gauri), Evrenin Anasıdır. **lalita-dasa-bhuja (lalita-daśa-bhuja)** = güzel on kollu. Aşağıdaki silahları, donanımları taşıyan ve nimetler sunan on kollu Deva olarak O'nun üzerinde meditasyon yapın. On güzel kol aşağıdakileri taşır.

Sula	tanka	Krpana	Vajra	Dahana	Nagendra	Ganta	Ankusa	Paşa	Abhitikara
trident	Savaş baltası	Kılıç	Yıldırım	Ateş	Yılan Kral	Zil	iyi	ilmik	korkmama işareti



VERSE 30

Sudhāsindhoḥ śuddhā nivasati kamale sākinī pītavastrā
śaraṁ cāpaṁ pāśaṁ sṛṇimapí dadhatí hastapadmaīścaturbhíḥ
Sudhāṁśoḥ saṁpūrṇaṁ śaśaparirahitaṁ maṇḍalaṁ karṇikāyāṁ
mahāmokṣadvāraṁ śriyamabhimataśīlasya śuddhendriyasya.

30. Sudhāsindhoḥ suddha nivasati kamale sākinī pītavastrā

śaram cāpaṁ pāśam sṛṇimapi Dadhatí hastapadmaīścaturbhíḥ

sudh|mśoḥ saṁpūrṇaṁ śaśaparirahitaṁ maṇḍalaṁ karṇikāyā ṁ

mahāmokşadvāraṁ śriyambhimataśīlasya śuddhendriyasya .

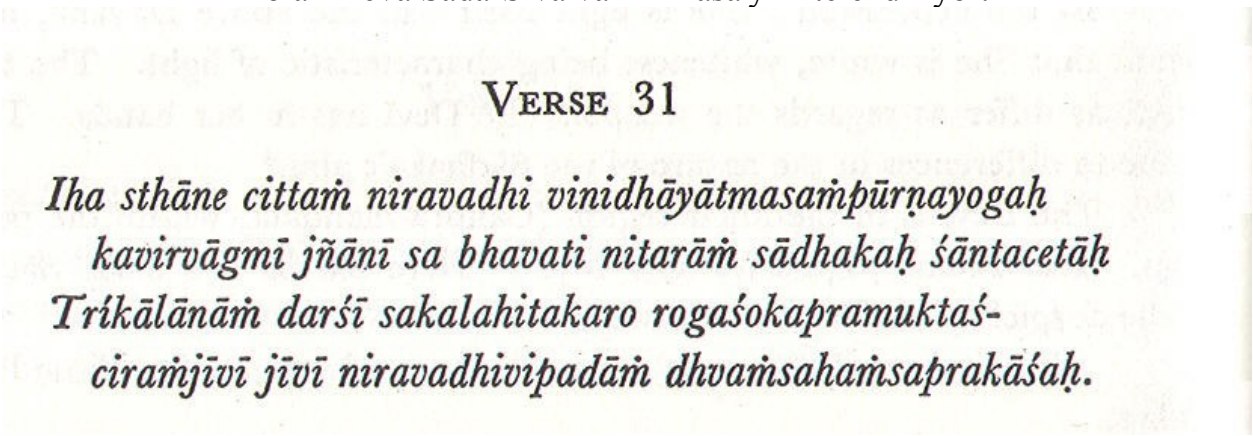
Bu Nilüferde yaşayan Sakti Sakini, Nektar Okyanusundan daha saftır. Giysileri sarıdır ve dört nilüfer elinde yayı, oku, ilmiği ve üvendirayı taşır. Ay'ın tavşan izi olmayan tüm bölgesi **bu** Lotus'un perikarpındadır. Bu (bölge), Yoga'nın zenginliğini arzulayan ve duyuları saf ve kontrollü olanlar için büyük Özgürlüğün kapısıdır. **tavşan** = Ay'da tavşan, Ay'da leke, Ay'da adam.

Swami Purnananda, Sakini'nin Visuddha Lotus Çakra'nın perikarpında kaldığını söylüyor.

Sudhasindhoh suddha (Sudhāsindhoḥ suddha) = Nektar okyanusundan daha saf. Sudhasindhu, Sankara'ya göre Chandra veya Ay'dır. Aydaki nektardan daha saf ve daha beyazdır. Kendisi ışık formunda olan Sakini (Jyotih-svarupa) beyazdır ve ısısızdır. Sahini üzerine meditasyon şu şekildedir: "Mükemmel Sadhaka'nın Boğaz Nilüferindeki Devi Sakini üzerine meditasyon yapmasına izin verin. başparmak ve uçlara serçe parmak dokunuşları)

Pasus'u (inisiye edilmemiş insanları) kızdırır ve meskeni kemiktedir (O, Asthi-Dhatu'nun Devata'sıdır. Sütlü yiyeceklere düşkündür ve nektarla sarhoş olur ve sevinir) Devi (Sakti Sakini), perikarp içindeki Ay Bölgesi'dir. **kamale** = bu Lotus'ta. Visuddha Çakra'nın perikarpındaki.**sasa-pari-rahita** = Bu perikarp, Ay'ın lekesiz bölgesidir, tavşan izi yoktur. **maha-moksa-dvaram (mahā-mokṣa-dvāraṁ)** = Büyük cennet kapısı. Büyük kurtuluşa açılan kapı-- diğer uygulamaların yanı sıra duyularını arındırmış ve fethetmiş olanlar için Nirvana Mukti (bu Mandala'nın övgüsüyle); Yoga yolunda bu konuda meditasyon yaparak Kurtuluşa (mukti) ulaşırlar. **sriyambhimata-silasya (śriyambhimata-śīlasya)** = Yoga zenginliğini arzulayan. Sri zenginliktir (Yoga'nın). Bu doğa, özgürlüğe açılan kapıdır. s **uddhendriya (śuddhendriya)**= Suddha + Indriya = Saf + Duyular. Duyuları saf ve kontrollü olan. sunum: Veeraswamy Krishnaraj

Nabho-Mandala Lotusunun perikarpında: ikincisinin içinde, içinde Nabho-Bija (Ham) bulunan Chandra-mandala olan bir üçgen vardır. Perikarp içindeki üçgendeki dolunayı düşünün; filin üzerine oturmuş, giysisi süre olan karlı Akasa'yı düşünün. Giysileri beyaz olan Deva Sada-Siva var - Akasa'yı nitelendiriyor.



VERSE 31

Iha sthāne cittaṁ niravadhi vinidhāyātmasaṁpūrṇayogaḥ
kavirvāgmī jñānī sa bhavati nitarāṁ sādhakaḥ śāntacetāḥ
Trikālānāṁ darśī sakalahitakaro rogaśokapramuktaś-
ciraṁjīvī jīvī niravadhivipadāṁ dhvaṁsahaṁsaprakāśaḥ.

31. Iha sthāne cittam niravadhi vinidhāy ātmasampūrṇayogaḥ

kavirvāgamī jñānī sa bhavati nitarāṁ sādakaḥ śāntacetā ḥ

Trikālānāṁ darś ī sakalahitakaro rogaśokapramuktaś -

ciramjīvī jīvī niravadhivipadāṁ dhvaṁsahaṁsaprakāśaḥ.

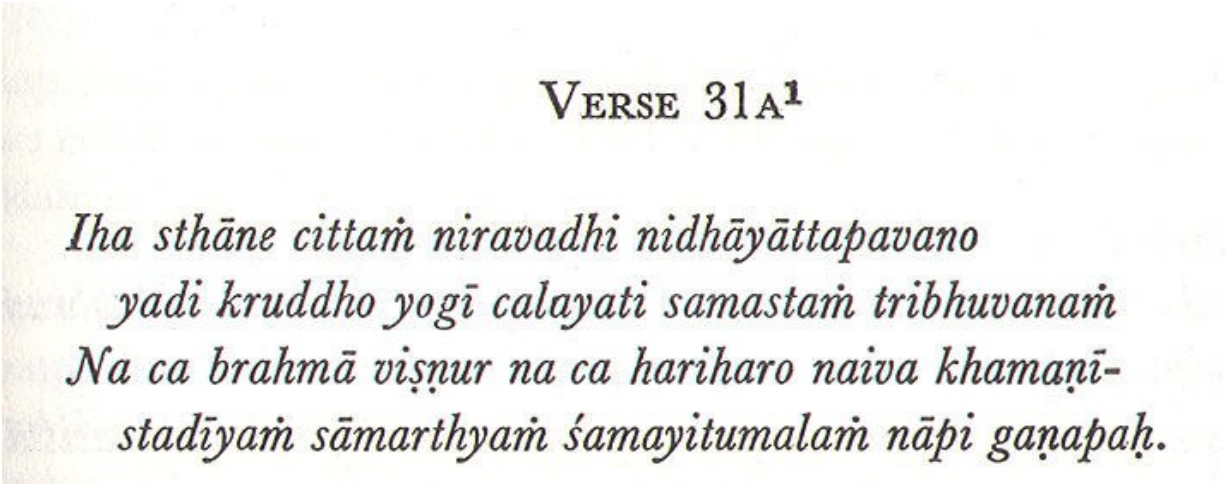
Atma'nın (Brahman) tam bilgisine ulaşan kişi, zihnini (Citta) sürekli olarak bu Lotus üzerinde yoğunlaştırarak, güzel konuşan ve bilge olan büyük bir Bilge olur ve kesintisiz bir iç huzuru yaşar. Üç dönemi görür ve her şeyin hayırsever, hastalık ve kederden uzak, uzun ömürlü ve Hamsa gibi sonsuz tehlikelerin yok edicisi olur.

Svami Purnananda, Visuddha-Chakra üzerinde meditasyon yaparak kazanılan iyilikten bahseder **.**

atma-sampurna-yoga (ātma-sampūrṇa-yoga) = Brahman'ın her yeri kapladığı gerçeği sayesinde Atman'ın (Brahman) tam bilgisine ulaşan kişi. Başka bir anlam Yoga'yı mükemmelleştiren Kişi'dir. Atma'nın tam bilgisine ulaşan kişi, derinin durgun suları gibi durur. Böyle bir kişi bir Bilen'dir (Jnani). Herhangi bir talimat olmaksızın tüm Sastralar konusunda yetkin hale gelir. "Herhangi bir ödül beklemeden merhametli olur; Citta'sı barışçıldır; Sabit, yumuşak, alçakgönüllü, cesur, bağışlayıcı, kendine hakim, saf ve benzeri ve açgözlülük, kötülük ve gururdan arınmış." Bhagavad-Gita16.2 & 3. **Tri-kala darsi** (**Tri-kāla darśī**)= üç dönem-gören. geçmiş, şimdi ve gelecek olmak üzere üç dönemi görür. Atma'yı (Benliği) ve oradaki tüm bilgi nesnelerini görür. **roga-soka-pramuktah (roga-śoka-pramuktah)** = Hastalık-Keder-Kurtulmuş. Mantra'sında Siddhi'ye (Ruhsal mükemmellik) ulaşarak hastalık ve kederden arınmış. MAyA'dan özgürdür ve bu nedenle üzüntü duymaz. **niravadhi-vipadam-dhvamsa-hamsa-prakasah (niravadhi-vipadāṁ dhvaṁsa-haṁsa-prakāśaḥ)_** = sonsuz-tehlikeler-yok edici-Hamsa-gösteren, parlayan. Sonsuz tehlikelerin yok edicisi Hamsa gibi. Sadhaka, Sahasrara'nın perikarpında ikamet eden Antartma (İç Ruh) olan Hamsa olur, çünkü o tüm bu tür tehlikeleri yok edebilir ve sonuç olarak Kurtuluş kapısını açabilir. Sankara, Hamsa Güneş'i arar. Hamsa, Sahasrara'nın altındaki 12 yapraklı Lotus'tur.

Visuddha Çakranın Özeti

Visuddha Çakra boğazın tabanında kırmızı iplikçiklerle ve 16 dumanlı mor tonlu taç yaprağı ve üzerlerinde Bindu ile taç yaprakları üzerinde 16 kırmızı Ünlü vardır. Dairesel ve beyaz Nabho-Mandala perikarpın içindedir ve içinde fil monteli beyaz, giysili ve dört kollu Bija Ham ile Chandra Mandala vardır, dört elinde ilmik ve üvendire tutar ve Vara ve Abhaya Mudras yapar. Kucağında, boğanın sırtına yerleştirilmiş büyük bir aslan koltuğunda oturan Sada-Siva var. **O , Ardha-narisvara** formundadır.; vücudunun yarısı kar beyazı Siva ve diğer yarısı altın Sakti, beş yüzü, mızrağı tutan on kolu, savaş baltası, kurbanlık kılıcı, şimşeği, büyük yılanı, çanı, üvendiresi, ilmiği ve Abhaya-mudra yapması. Bir kaplan derisi giyiyor, vücudunun her yeri kül, boynunda yılanlardan bir çelenk ve alnında aşağı dönük bir ay rakamı nektarı düşürüyor. Perikarp içinde ve Ay bölgesinde ve kemikler üzerine oturmuş Sakti Sakini, beyaz renkli, dört kollu, beş yüzlü ve her yüzü üç gözlü, sarı giysili ve elinde bir yay, bir ok, bir ilmik ve bir ganimet.



31. Iha Sthne cittaṁ niravadhi nidhāy āttapavano

yadi kruddho yogī calayati samastaṁ tribhuvanaṁ

Na ca brahmā viṣṇur na ca hariharo naiva khamaṇ ī-

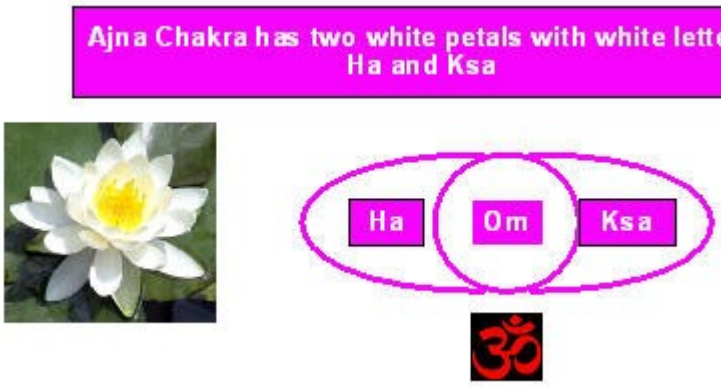
stadīyaṁ sāmarthyaṁ śamayatumalaṁ nāpi gaṇapaḥ.

Zihni sürekli olarak bu Lotus'a odaklanmış, nefesi Kumbhaka (nefes tutma) tarafından kontrol edilen Yogi, gazabı içinde **üç** dünyayı da hareket ettirebilir. Ne Brahma ne Visnu, ne Hari-Hara, ne Surya (güneş) ne de Ganapa (Ganesa) gücünü kontrol edemez (O'na direnemez). **gazap** = Bu SturivAda = büyük güçlerinin övgüsü. Eğer öfkelenirse, üç dünyayı yerinden oynatabilirdi.

Swami Purnannda, Yogi'nin gücünden bahseder.

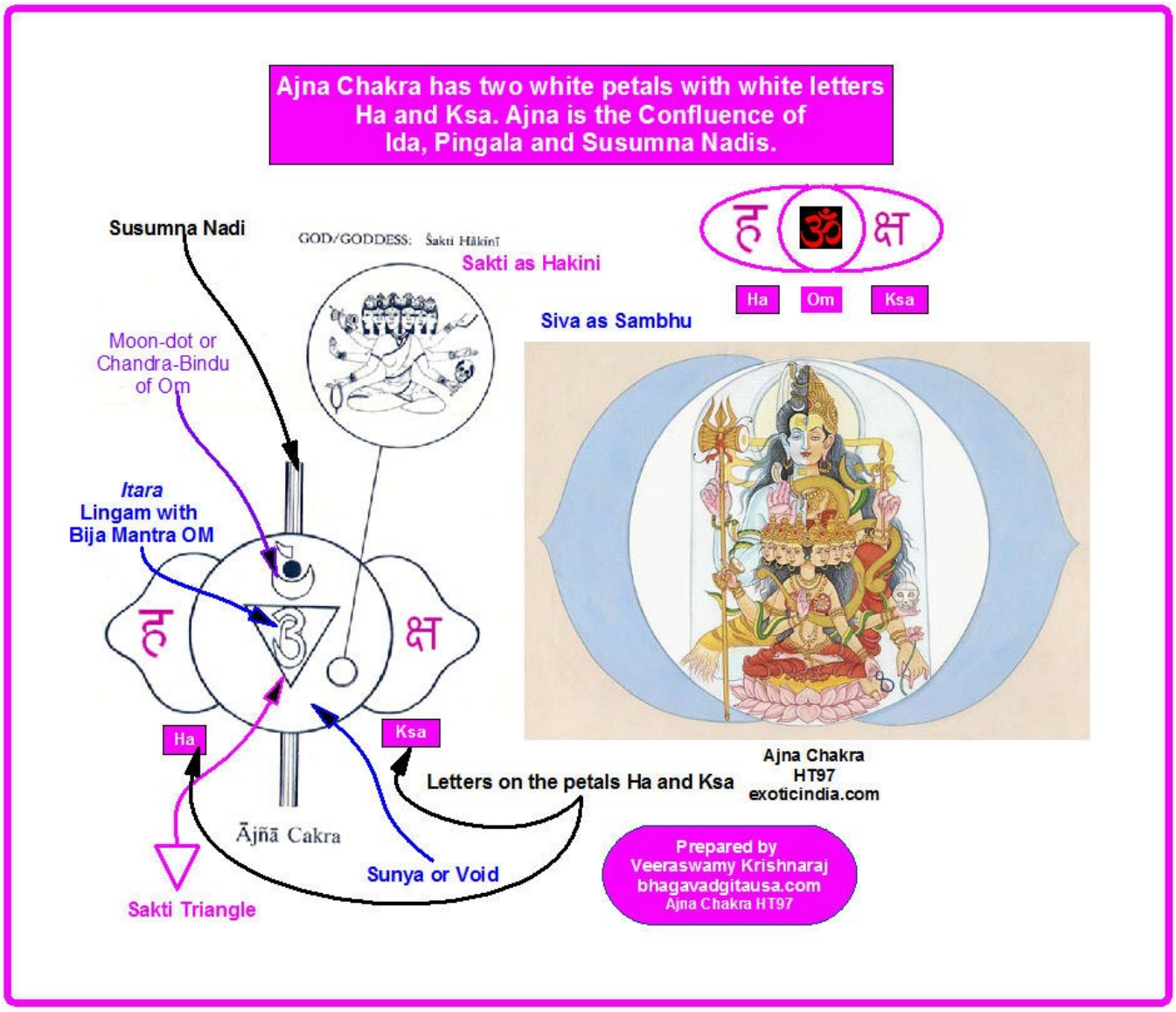
Ātta-pavana = Kumbhaka tarafından kontrol edilen nefesi (Pranayama'da nefesin tutulması - nefes kontrolü). **harihara** = Vishnu ve Siva'nın **Yugala --birleşik--**
formu. kha mani = gökyüzünün mücevheri = güneş.

5. bölümün sonu.



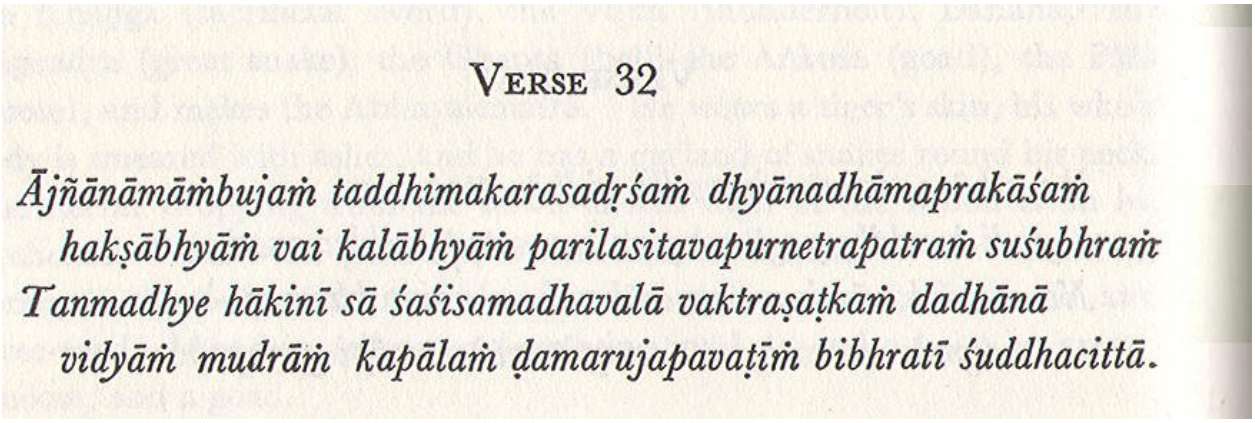
AJNA

Serpen2.jpg



ह क्ष
ha kṣa

yaprakların üzerindeki harflerdir. ! Om, Ajna Çakra'nın Bija harfidir.



VERSE 32

Ājñānāmāmbujaṁ taddhimakarasadṛśaṁ dhyānadhāmaprakāśaṁ
hakṣābhyāṁ vai kalābhyāṁ parilasitavapurnetrapatraṁ suśubhraṁ
Tanmadhye hākinī sā śaśisamadhavalā vaktraṣaṭkaṁ dadhānā
vidyāṁ mudrāṁ kapālaṁ ḍamarujapavaṭīṁ bibhratī śuddhacittā.

32. Ājñanāmām bujaṁ tadd himakarasadṛśam dhyānadhāmaprakāśaṁ

hakṣābhyāṁ vai kalābhyāṁ parilasitavapur netrapatraṁ suśubhraṁ

Tanmadhye hākinī sā śaśisamadhavalā vaktraṣaṭkaṁ Dadhānā

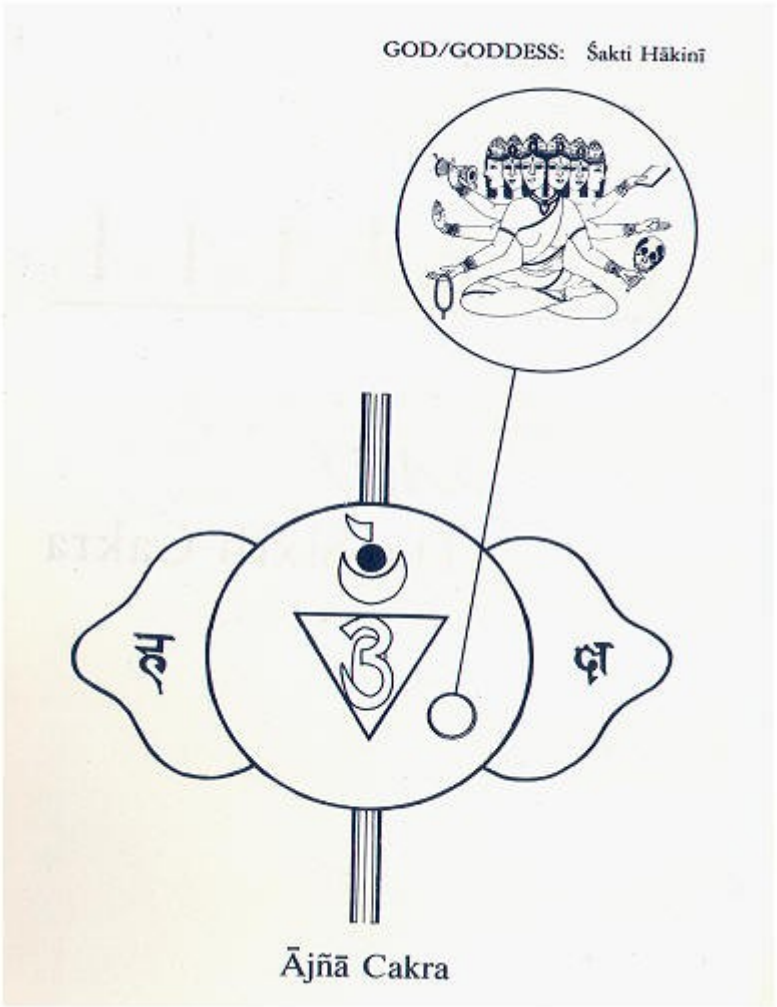
vidyāṁ mudrā ṁ kapālaṁ ḍamarujapavaṭīṁ bibhrtī śuddhacittā.

Ajna adlı Lotus ay gibidir (güzel beyaz). İki yaprağında da beyaz olan ve güzelliğini artıran Ha ve Ksa harfleri vardır. Dhyana'nın (meditasyon) görkemiyle parlar. İçinde altı yüzü pek çok ay gibi olan Sakti Hakini var. Birinde bir **kitap** tutan altı kolu vardır ; diğer ikisi korkuyu gidermek ve nimetler vermek için kaldırılmıştır ve geri kalanıyla birlikte bir kafatası, küçük bir davul ve bir tespih tutar. Zihni saftır (Suddha-Citta). **Ajna** = Emir. Visuddha Çakra'nın üzerindeki kaşların arasındaki Lotus'un adı . **kitap** = Pustaka-Mudra. Vidya'nın veya bilginin bir el hareketi.

Swami Purnananda, 32'den 38'e kadar Ajna Çakra hakkında konuşuyor

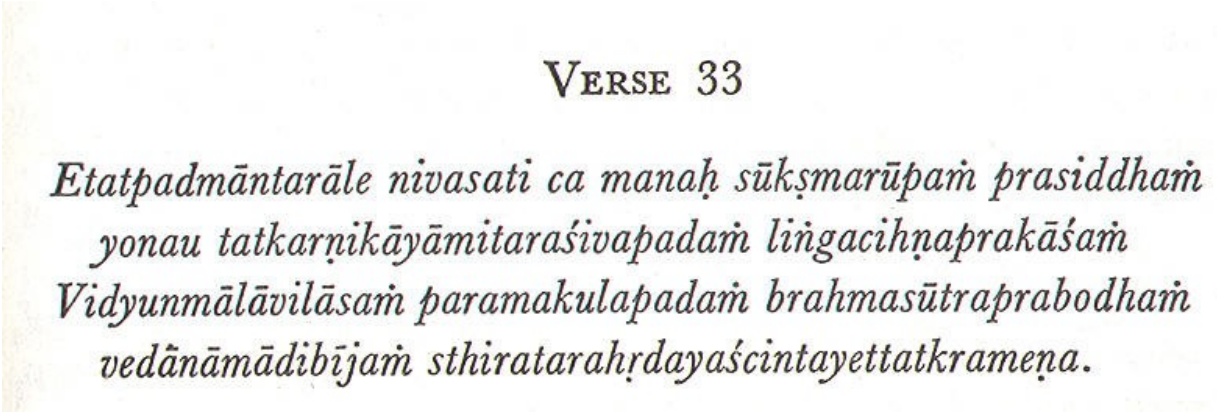
32 ila 38. ayetler Ajna Çakrayı tanımlar. **Ajnanama (Ājña-nāmā)** = Ajna adı. Ajna adlı Lotus. Ajna veya Guru'nun Emri, kaşların arasından bu Nilüfer'e iner (GurorAjneti). Boğaz ve damağa girdikten sonra yukarı doğru gidilerek kaşların arasındaki beyaz ve uğurlu nilüfere (manaların, aklın yeri) Kundali ile ulaşılır. 2 yaprağının üzerinde Ha ve Ksa

vardır. **himakara-sadrsam (hima-kara-sadṛśam)** = Ay gibi, güzel beyaz. veya ay ışınları gibi serin. Hima-kara, Ay'dır. Hima havalı demektir; Kara, neden olan demektir. Ay Ambrosial nektarın yuvasıdır ve soğuk ve güzel beyazdır. **dhyana-dhama-prakasam (dhyāna-dhāma-prakāśaṁ)**= Dhyana'nın ihtişamıyla parlıyor. Vücudu, Dhyana Sakti'nin ihtişamı gibi parlıyor. **netrapatraṁ** = iki yaprak. Netra = göz. **Ha-ksabhyam kalabhyam-parilasitavapuh-susubhram** = (**Ha-kṣābhyāṁ kalābhyāṁ parilasitavapuh su-śubhraṁ)** Yine beyaz olan Ha ve Ksa harfleri. Hakini sa (**hākinī sā)** = O, Ajna Çakranın yerleşik Devata'sı olan Hakini'dir. **mudram (mudrā)** = nimet vermeyi ve korkuyu gidermeyi tasvir eden el pozları. **vidyam- mudram** = bu Bilginin el duruşu anlamına da gelebilir.



Beyaz olan, iliklerinize oturan ve ellerinde Damaru, Tesbih, Kafatası, Vidya (kitabın işareti) ve Mudra'yı (nimet bahşeden ve korkuyu dağıtan el duruşu) tutan Sakti Hakini üzerine meditasyon yapın. Her birinde üç göz bulunan altı kırmızı yüzü var. Aşağıya bakınız. Beyaz

bir nilüferin üzerinde oturuyor ve Turmini ile pişirilen yemekleri seviyor ve ambrosia içerek mutlu hissediyor.



VERSE 33

Etatpadmāntarāle nivasati ca manaḥ sūkṣmarūpaṁ prasiddhaṁ
yonau tatkarṇikāyāmitaraśivapadaṁ liṅgacihṇaprakāśaṁ
Vidyunmālāvilāsaṁ paramakulapadaṁ brahmasūtraprabodhaṁ
vedānāmādibījaṁ sthiratarahṛdayaścintayettatkrameṇa.

33. Etatpadmāntarāle nivasati ca manaḥ sūkṣmarūpa ṁ prasiddhaṁ

yonau tatkaraṇikāyāmitaśivapadaṁ liṅgacihṇaprakāśaṁ

Vidyunmālāvilāsa ṁ paramakulapadaṁ brahmasūtraprabhodaṁ

vedānāmādibīja ṁ sthiratarahṛdayaścintayettatkrameṇa.

Bu Lotus'un içinde sübtil zihin (Manas) bulunur. Bilindik. Perikarptaki Yoni'nin içinde, fallik formunda Itara adı verilen Siva vardır. Burada bir şimşek çakması zinciri gibi parlıyor. En mükemmel Sakti'nin meskeni olan ve parlaklığıyla Brahma-sutra'yı görünür kılan Vedaların ilk Bija'sı da buradadır. İstikrarlı bir zihne sahip olan Sadhaka, (öngörülen) sıraya göre bunlar üzerinde meditasyon yapmalıdır. www.bhagavadgitausa.com/Sat-Chakra-Nirupana-Kundalini Chakras.htm

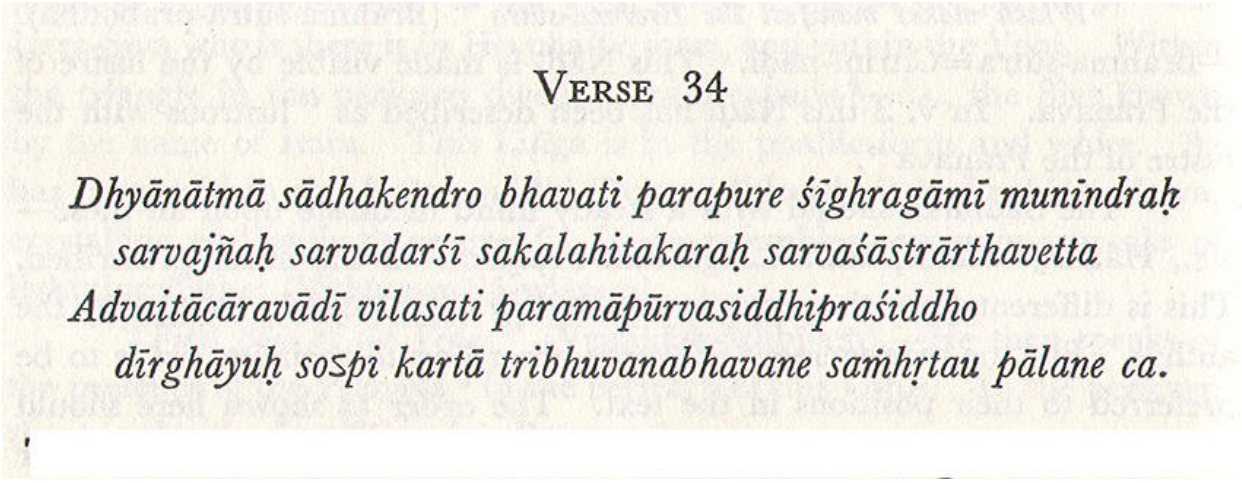
Swami, Ajna Çakra'daki Zihin olan Manas'tan bahseder. Swami Purnananda, 32'den 38'e kadar Ajna Çakra hakkında konuşuyor.

Etatpadmantarale nivasati ca manah suksmarupam prasiddham (Etatpadmāntarāle nivasati ca manaḥ sūkṣmarūpa ṁ prasiddhaṁ) = Bu Lotus'un içinde ince zihin (Manas) yaşar. Manas, duyuların kapsamı dışındadır. Varlığının kanıtı nedir? Evrensel olarak kabul edilir (prasiddha) ve AnAdi-Purusa'dan gerçekleşmiş şey olarak aktarılır. Manas, Vedaların İlk Bija'sının üzerindedir . **linga-cihna-prakasam (liṅga-cihṇa-prakāśaṁ)** = parlayan Fallik form. Sivalinga, perikarp içindeki Yoni'dedir. Linga formundaki Itara-Siva, Yoni'nin içindedir. Perikarptaki üçgen içindeki Itara-Sivapada, üç gözlü beyaz ve kristaldir. **Vidyun-mala-vilasam (Vidyun-mālā-vilāsa ṁ)** = Linga, sürekli şimşek çakmalarına benzer. **parama-kula-padam** = Mükemmel-Kula-yer. en mükemmel Sakti'nin meskeni olan. Kula, Üçgen formdaki Sakti'dir. Akula, Sakti değil Siva'dır. Atma, perikarptaki üçgende Pranava formundadır. Bunun üzerinde, yanan lamba büyüleyici NAda'dır ve Bindu,

MakAra'dır (AUM'un M'si). Manas meskeni bunların üzerindedir. **vedanam-adibijam (vedānāmādibīja ṁ)** = Vedaların İlk Bija'sı. Lotus'un perikarpındaki Pranava'nın M'sini (AUM) ifade eder. **brahma-sutra-prabhodam (brahma-sūtra-prabhodaṁ)**= Brahma-sutra'yı görünür kılar. Brahma Sutra, Brahma ipliği veya Citrini Nadi'dir. Sutra ipliktir ve dikişle aynı kökenlidir. Pranava'nın parlaklığı Sutra'yı görünür kılar.

SAdaka bunların hepsi üzerinde meditasyon yapmalıdır: Öngörülen sırayla perikarpta Hakini, Manas, Itara Linga ve Pranava.

Varlıkların dikey lineerliği aşağıdan yukarıyadır: Perikarpta İlk **Hakini** , onun üzerindeki üçgende **Itara Linga** , O'nun üzerindeki üçgende **Pranava** , tepede **Manas .**



VERSE 34

Dhyānātmā sādhakendro bhavati parapure śīghragāmī munīndraḥ
sarvajñaḥ sarvadarśī sakalahitakaraḥ sarvaśāstrārthavetta
Advaitācāravādī vilasati paramāpūrvasiddhipraśiddho
dīrghāyuḥ sosṣpi kartā tribhuvanabhavane saṁhṛtau pālane ca.

34. Dhyānātmā sādhakendro bhavati prapure śighragāmī munindraḥ

sarvajñah sarvadarśī sakalahitakarah sarvaśāstrarthav ettā

Advaitācāravād ī vilasati paramāpūrvasiddhi praśiddho

dīrghāyuḥ so s pi kartā tribhuvanabhavane saṁhṛtau pālane ca.

Atma'sı bu Nilüfer üzerinde bir meditasyondan başka bir şey olmayan mükemmel Sadhaka, istediği zaman hızla başka birinin bedenine girebilir ve Muniler arasında en mükemmel, her şeyi bilen ve her şeyi gören olur. Herkesin velinimeti olur ve tüm Sastralarda bilgili olur. Brahman ile birliğini idrak eder ve mükemmel ve bilinmeyen güçler kazanır. Şöhret dolu ve uzun ömürlü, her zaman üç dünyanın Yaratıcısı, Yok Edicisi ve Koruyucusu olur.

Swami Purnananda , 32'den 38'e kadar Ajna Nilüferi üzerinde meditasyon yapmanın faydalarından bahsediyor .

munindrah = Munis'in en mükemmeli. Muni kelime anlamı olarak sessiz olan demektir. Maunam sessizliktir. Sessiz Yogi Muni, meditasyon ve Yoga'da başarılıdır. Muni-indra = Muni-kral = Muniler arasındaki kral = mükemmel Muni . **sarva-sastrarthavetta (sarva-śāstrarthavettā)** = tüm Sastralarda bilgili. Sastras anlamında usta.Kutsal metinler ve İlahi Bilgi konusunda yetkin. **Advaitacara-vadi (Advaitācāra-vādī)** = O anlar. Evrenin ve varlıkların Brahman olduğunu bilir. Evren, Brahman'ın amsa'sı veya parçasıdır. sadece Brahman'ın Gerçek (Sat) olduğunu, diğer her şeyin gerçek olmadığını (Asat) ve her şeyin Brahman'ın ışığıyla parladığını bilir. Advaitavadi, bireysel ruhun Yüce Ruh ile özdeşliğini gerçekleştiren ve bunu başkalarına vaaz eden kişidir. **parama-purva-siddhi (paramāpūrva-siddhi)** = mükemmel ve bilinmeyen güçler. **prasiddha** = mükemmelliğiyle şöhretle dolu. **yani s pi karta tribhuvana-bhavane samhrtau palane ca. (so'pi kartā tribhuvana-bhavane saṁhṛtau pālane ca.)**= Üç dünyanın Yaratıcısı, Yok Edicisi ve Koruyucusu olur. Bu Praśaṁsā-Vāda = Övgü-ifadesi = Övgü'dür. Sadakha, bedeninin çözülmesi üzerine Yüce'ye emilir ve böylece Yaratılışın, Korumanın ve Yıkımın kaynağı olur. (Genel olarak kabul edilen görüş, bireysel ruhun kelimenin tam anlamıyla Siva veya Vaikuntam'daki Vishnu veya Ana Tanrıça ile birleşmediğidir. Hepsi ayrı kimliklerini korur.Sayujya, bir yakınlık ve birlik durumu, bireysel bir ruhun Vaikuntam'da veya diğer cennetlerde ulaşabileceği en yüksek durumdur. Fiziksel bir birlik değildir. Ruhsaldır ama yine de bir füzyon değildir. Bir aile toplantısı gibidir; hepiniz bir yerdesiniz ama yine de ayrısınız; patrik veya anaerkil, yığının tepesindedir. Dolayısıyla yaratma, sürdürme ve yok etme yeteneği, Yüce Varlığın münhasır alanı, ayrıcalığı ve gücüdür.)

Verse 35

Tadantaścakresssminnivasati satataṁ śuddhabuddhyantarātmā
pradīpābhajyotiḥ praṇavaviracanārūpavarṇaprakāśaḥ
Tadūrdhve candrārdhastadupari vilasadbindurūpī makāra-
stadūrdhve nādossau baladhavalasudhādhārasaṁtānahāsī.

35. Tadantaścakre s sminnivasati satataṁ śuddhabuddhyantarātmā

Pradīpābhajyoti ḥ praṇavaviracanārūpavarnaprākaśah

Tadūrdve candrārdha s tadupari vilasadbindurupī makāra

s tadūrdhve nādo s veya baladhavalasudhādhārasaṁtanahāsī.

Bu Cakra'daki üçgenin içinde her zaman Pranava'yı oluşturan **harflerin birleşimi bulunur.** Saf zihin (Buddhi) olarak içsel Atma'dır ve parlaklığında bir alevi andırır. Üstünde yarım (hilal) ay ve bunun üzerinde yine Bindu şeklinde parlayan **Ma-kara var.** Bunun üzerinde, beyazlığı Balarama'nınkine eşit olan **ve** Ay'ın ışınlarını yayan Nada vardır.

Swami Purnananda, 32'den 38'e kadar Ajna Çakra hakkında konuşuyor.

harfler = Yani, *a* ve *u,* Samdhi tarafından *0* olur ve anusvara *(m)* ile Pranava veya mantra *Om'u oluşturur.*

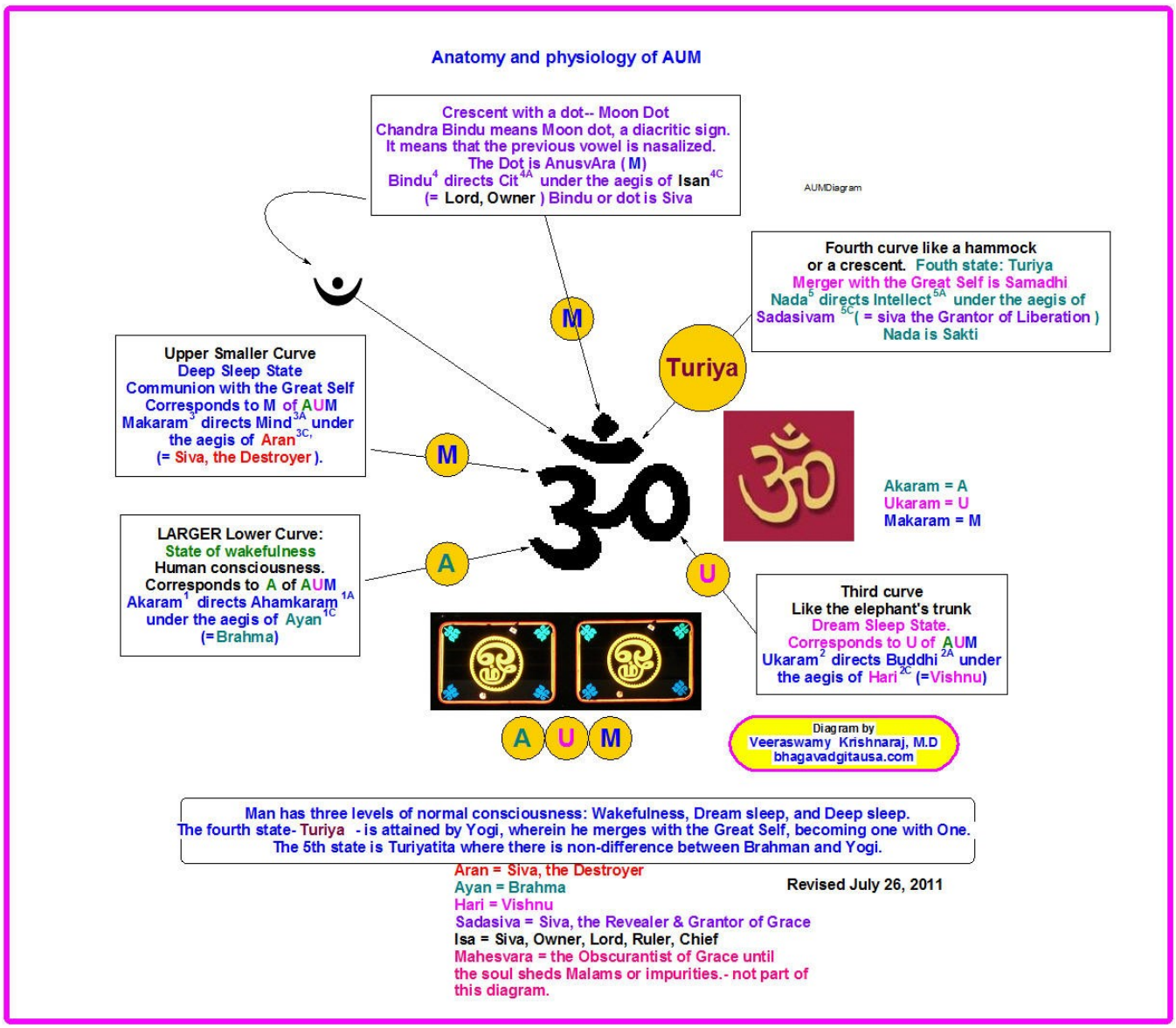
Ma-kara = Candra- bindu'daki Bindu formundaki M harfi_._. sunum: Veeraswamy Krishnaraj

Balarama = Samkara bunu Jala-dhavala vb. olarak okur ve "su gibi beyaz" ile açıklar. Son kısım "gülen beyazlık Ay'ınkine eşittir" anlamına da gelebilir.

Yazar, Pranava'nın Ajna-Cakra'daki varlığından bahsetmek istiyor ve bu Çakra'da ve daha önce bahsedilen üçgende, Sandhi kurallarına göre A ve U harflerinin kombinasyonunun her zaman yaşadığını söylüyor. on üçüncü sesli harfi O yapın. Bu harf kombinasyonu Suddha-buddhyantaratma-ie'dir, saf zeka (Buddhi) olarak tezahür eden en içteki Ruh'tur. On üçüncü sesli harfin (O) bu olup olmadığı sorulabilir. Bunu önlemek için yazar, "Üstünde yarım Ay var, vb." Diyerek onu nitelendiriyor. Yarım Ay (Nada) ve Bindu'nun O'ya eklenmesiyle Pranava oluşur.

Daha sonra niteliklerini verir:
Pradipabhajyotih (Pradīpābhajyoti ḥ) = *"Parlaklığında bir alevi andırıyor?* Ama bu on üçüncü sesli harf nasıl kendi başına Suddha-buddhyantaratma olabilir? Bu nedenle diyor ki:
Tadurdve candrardhah (Tadūrdve candrārdha) = *"Üstünde hilal var"* candrārdha = yarım ay veya hilal ay
tadupari vilasad-bindu-rupi ma-kara (tadupari vilasad-bindurupī makāra) " *Ve bunun üzerinde, yine ma-kāra , Bindu şeklinde parlıyor", böylece hilal ve* **Bindu'nun** yerleştirilmesiyle gösterilir. on üçüncü sesli harfin üzerinde Pranava tamamen oluşur. **Bindu** = AnusvAra = AUM tonlandığında arka ses. au 13. sesli harftir ve m, AnusvAra veya sonraki sestir. AnusvAra, üzerinde veya altında nokta bulunan bir m'dir (örn. ṁ) Burada gösterilen AUM/Om, noktayı gösterir.

sivagn14.jpg

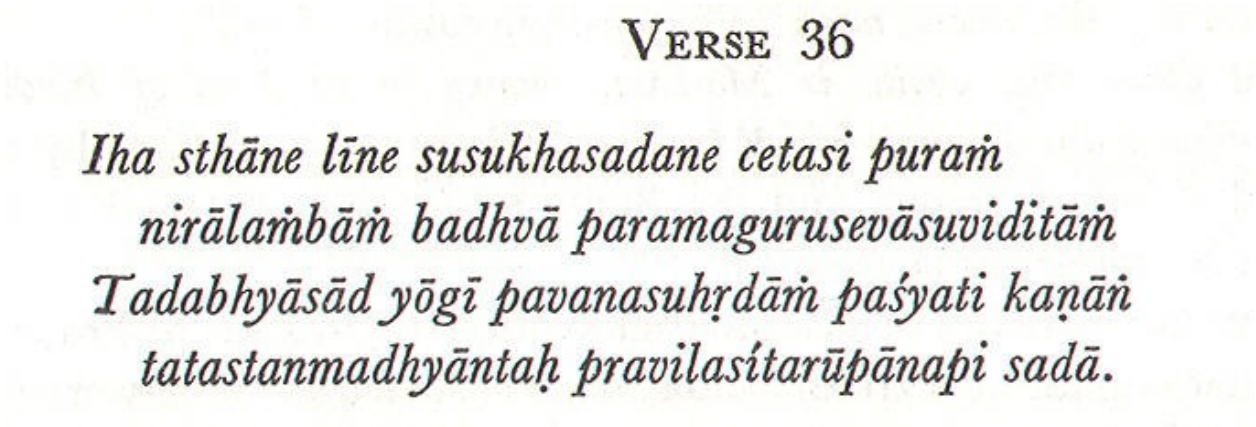


tadūrdhve nādo'sau - *" Bunun üstünde Nada var "* yani, Pranava'nın yukarısında Avantara (son veya ikinci) Nada vardır ve bu, Baladeva ve Ay'ın beyazlığına adeta meydan okur (bala-dhavala-sudhā-dhāra-saṁthana-hāsī), Bununla onun son derece beyaz olduğunu, hem Baladeva'nın hem de Ay ışınlarının beyazlığında mükemmel olduğunu söylemek istiyor (Visvanatha diyor ki, çok sayıda ay anlamına geliyor).

Bazıları Tadadye nado'sau'yu (Tadurdhve nado'sau'nun yerine) okur ve bunu "Bindu-rupi Ma-kara'nın altında Nada'dır" şeklinde yorumlar. Ama bu yanlış. Metin şöyle der: "Bunun üzerinde yine Bindu formunda parlayan Ma-kara var" ve onun altında Nada var; bu durumda, Nada'nın aşağıda olduğunu tekrarlamanın faydası yok.

Ayrıca, bu Nada, Pranava'nın bir parçasını oluşturan ve Pranava'nın üzerinde yer alan farklılaştırıcı (Bhidyamana) Para-bindu'nun bir parçası olan Nada'nın ötesindedir. özel Pranava (Visista-Pranava) ve "Neden ikinci bir Nada'nın uygunsuz olduğunu söylüyorsun?" diye sorulursa, Tadadye nado'sau okuması kabul edilebilir.

Ama oku. bu nedenle şu şekilde yorumlanmalıdır: "Bindu-rupi Ma-kara'nın altında gösterilen bu Nada, Bala-dhavala-sudhadhara-samthana-hasi'dir (v. ante) *ve* ilk bahsedilen Nada da bu şekilde tarif edilmiştir. tekrar, "büyükler hiçbir sınırlamaya tabi değildir" düsturunun otoritesine göre suçsuzdur.



VERSE 36

Iha sthāne līne susukhasadane cetasi puraṁ
nirālaṁbāṁ badhvā paramagurusevāsuviditāṁ
Tadabhyāsād yōgī pavanasuhṛdāṁ paśyati kaṇāṅ
tatastanmadhyāntaḥ pravilasítarūpānapi sadā.

36. Iha sthāne līne susukhasādhane cetasi puraṁ

nirālambām badhvā paramagurusevāsuviditāṁ

Tadabhyāsād yōgī pavanasuhṛdāṁ paśyati kaṇāṅ

tatastanmadhyāntaḥ pravilasítarūpān api sadā.

Yogi, Parama-guru'nun hizmetiyle bilgisini edindiği, desteksiz asılı duran evi kapattığında ve Cetalar tekrarlanan uygulamalarla kesintisiz mutluluğun meskeni olan bu yerde çözüldüğünde, o zaman içinde **görür** . ortasında ve üstündeki boşlukta (üçgen) belirgin şekilde parlayan ateş kıvılcımları.

Swami Purnananda, 32'den 38'e kadar Ajna Çakra hakkında konuşuyor.

YORUM

Pranava'yı tanımladıktan sonra, şimdi onun (Cetas ile) birliğinden, yani Pranava-yogadan bahsediyor .

Yogi evi (Puram baddhva) kapatmalı -yani, zihnini eyleme vererek, iç evi kapatmalı; **veya başka bir deyişle, Yoni-Mudra'yı** belirtilen şekilde yapmalı ve böylece iç evi etkili bir şekilde kapatmalıdır. *Pur* kelimesinin kullanımı, Yoni-Mudra'nın kastedildiğini gösterir. Sonra, Pranava üzerine tekrar tekrar uygulama (Abhyasa) veya meditasyon yoluyla Ceta'sı bu yerde (Ajna-Cakra) çözündüğünde (Lina), Pranava'nın bulunduğu üçgenin yukarısındaki boşlukta ve içinde Ateş kıvılcımları görür .(Pavana-suhrdarm kanan) veya daha açık bir ifadeyle, Pranava'nın dayandığı üçgenin üzerinde, zihinsel görüşünün önünde ateş kıvılcımlarına benzeyen ışık kıvılcımları belirir. Yoni-Mudra sayesinde iç benlik (Antah-pUr) zaptedilir ve maddi duyu bölgesi olan dış dünyadan koparılır. Manas, maddi küreden tamamen ayrılmadıkça saflaştırılamaz ve sabitlenemez. Bu nedenle zihin (Manas) Yoni-Mudra tarafından tamamen ayrılmalıdır.

desteksiz = Niralarhba-puri. Niralamba *(v. post),* hiçbir desteği olmayan, yani zihnin dünyayla bağlantısının kaldırıldığı ve sonsuzun idrakinin kurulduğu anlamına gelir. Akasamamsi = eti veya özü Akasa olan (Rajanighantu Sözlüğü.)

Yoni-Mudra : *yani* zihnin yollarını kapatır ve onu kendi içinde yoğunlaştırır.

Ateş kıvılcımları = Pavana-suhrd-" Arkadaşı hava olan "= Ateş. Rüzgar estiğinde ateş yayılır.

Manaları dış dünyadan ayıran Yoni-Mudra şöyle tanımlanır: "Sol topuğu anüse, sağ topuğu sol ayağınıza yerleştirin ve vücudunuz, boynunuz ve başınız düz bir çizgide olacak şekilde dik oturun. Daha sonra dudaklarınızla **karga gagası oluşturacak şekilde** [1] havayı içine çekin ve bununla karnınızı doldurun.Sonra2 baş parmaklarınızla kulak deliklerinizi, işaret parmaklarınızla gözlerinizi, orta parmaklarınızla burun deliklerinizi ve diğer elinizle ağzınızı sıkıca kapatın . havayı3 içinizde tutun ve duyularınızı kontrol ederek Marttra üzerinde meditasyon yapın, böylelikle Prana ve Manas'ın birliğini (Ekatvam)4 idrak edersiniz . **Bu** Yogilerin gözdesi olan Yoga'dır."

Sruti şöyle demiştir: "Hamsa'nın5 etkisi altındaki zihin, **farklı** konular üzerinde ileri geri hareket eder; Harnsa'yı dizginleyerek zihin dizginlenir."

(puraṁ badhvā) = " *Evi kapatır*" .-Bu, **Khecari Mudra6** anlamına da gelebilir .' Bu sonuncusu aynı zamanda zihin kararlılığı da üretir.

Söylendiği gibi, "Bununla Citta Brahman'da (**Kha7) dolaştığı gibi ve söylenen sözün** sesi de Eter'de (Kha) dolaştığı için, bu nedenle Khecari Mudra tüm Siddhalar tarafından onurlandırılır."

karga gagası [1] **: KAki = karga.** Yani, **Kaki-Mudra** tarafından Sruti, Vayu bu Mudra tarafından çekildiğinde ve Kurnbhaka tarafından durdurulduğunda, zihin kararlılığının üretildiğini söylüyor.

. Next2 = Bunlar ve sonraki ayetler Sarada-Tilaka, Ch. XXV, vv. 45, 46. Bu pasajın ilk kısmı Siddhasana'yı anlatır.

Retain the **air3 :** Yani, Kumbhaka ile, havayı ciğerlerde tutmak.

Manas4 : 'Yani, Hamsa veya Ajapa-mantra'yı okuyun veya Kumbhaka'da nefes alın.

Hamsa5 = Prana olarak tezahür eden Jivatma.

Khecari Mudra6 = Hatha-Yoga'nın Mudralarından biri. Bkz. Giriş.

Kha7 = üç anlamı vardır - yani." Eter, Brahman ve kaşlar arasındaki boşluk (Ajna). Hatha-yogapradipika'nın yorumcusu Brahmananda, bu ayeti yorumlarken son anlamı benimser (Bölüm III, v, 41) ve Hatha-yoga-pradipika'nın 55. ayetini yorumlarken ona Brahman'ın anlamını verir.

söylenmiş kelime8 = *Lafzen,* dil.

Citta , Manas'tan ayrıldığında ve tüm dünyevi şeylere bağlılığından yoksun olduğunda, **Unmani** [2] **olduğunda Khecara** [1'dir].

Söylendiği gibi [3] "Yogi, Unmani ile birleşir; Unmani olmadan Yogi olmaz!" Niralamba, desteği olmayan, yani zihinlerin dünyayla bağlantısının koptuğu demektir.

" Paramaguru •• **parama-guru-sevā-suviditāṁ** (**Parama-gutu-seva-suviditam) .- Parama'nın** *hizmetiyle kazandığı bilgi,* Yoga uygulamasında mükemmelliğe ulaşması anlamında mükemmeldir (talimatlarla)) bir dizi ruhani öğretmen (Guru) boyunca aktarılır ve **kitaptan öğrenmenin** sonucu değildir [4]

. *"Guruya Hizmet Etmek"* .- Bu tür bilgiler Guru'dan kişisel hizmetlerle (Seva) memnun edilerek elde edilir. *Bakınız."* O, Guru'nun talimatlarıyla elde edilebilir, on milyon Sastra ile değil."

" Kesintisiz mutluluk meskeni" **su-sukha-sādhane** (**Su-sukha-sadhana** -ei,e. burası, kişinin hiçbir şeyin kesintiye uğratamayacağı mutluluğun tadını çıkardığı yerdir. Bu kelime yeri nitelendirir *(* Iha-sthane-ei.e., Ajna-Çakra.)

"Ateş kıvılcımları belirgin şekilde parlıyor" **pavana-suhṛdāṁ pravilasítarūpān kaṇāṅ** (**Pavana-suhrdam pravilasitarupan kanan**).-Bu Ateş kıvılcımları oldukça belirgin bir şekilde parlıyor.

Başka bir yerde Pranava'nın ışık kıvılcımlarıyla çevrili olduğu açıkça belirtilir: "Onun üzerinde, her tarafı ışık kıvılcımlarıyla çevrili, Pranava gibi uğurlu ve şekillenmiş alev benzeri Atma vardır."

Khecara [1] = Gökyüzünde veya eterde hareket eden şey. Citta'yı dünyaya bağlılığa neden olarak özgürlükten mahrum eden Manas'tır. Manas'tan ayrıldıktan sonra esirde serbestçe hareket eder, kendi yoluna gider.

Unmani [2] = Unmani orada, bir sözcük türetecek olursak, Manas'ın "Manaslığı"dır; durur. 40. ayetin notuna bakınız. Ut = olmadan ve mani Manas'tandır.

Söylendiği gibi [3] **=** Bu, Jnanarnava-Tantra, Bölüm, XXIV, v. 37'dendir.

book-learning [4] **=** Bu konularda yetersiz olduğu bilinen bir şey.

VERSE 37

Jvaladdīpākāraṁ tadanu ca navīnārkabahula-
prakāśaṁ jyotirvā gaganadharaṇīmadhyamilitaṁ
Iha sthāne sākṣād bhavati bhagavāṅ pūrṇavibhavo-
svyayaḥ sākṣī vaḥneḥ śaśimihirayormaṇḍala iva.

37.JvaladdIpākāraṁ tadanu ca navīnārkabahula-

prakāśaṁ jyotirvā gaganadharaṇīmadhyamilitaṁ

Iha sthāne sākşad bhavati bhagavāṅ pūrṇavibhavo-

svyayaḥ sākşi vaḥneḥ śaśimihirayormaṇḍala iva.

Daha sonra yanan bir lamba şeklindeki **Işık** [1'i] de görür . Açıkça parlayan sabah güneşi gibi parlaktır ve Gökyüzü ile Dünya arasında **parlar** [2] . **Bhagavan'ın Kendi kudretinin** tamlığıyla kendini gösterdiği yer burasıdır [3] . **O çürümeyi bilmez ve her şeye tanık olur ve burada olduğu gibi Ateş, Ay ve Güneş** bölgesindedir [4] .

Swami Purnananda, 32'den 38'e kadar Ajna Çakra hakkında konuşuyor.

YORUM

Bunlar gibi yogiler, ışık kıvılcımlarının yanında başka vizyonlar da görürler, Ateşli kıvılcımları gördükten sonra **ışığı** görürler . [5]

(**tadanu**)-ie = " *Sonra"* önceki Sloka'da bahsedilen kıvılcımları gördükten sonra. Daha sonra bu Işığı (Jyotih) tanımlar.

gagana-dharaṇī madhya-militaṁ = *"Gök ve Yer Arasında Parlar"* .-Bu bileşik sıfat Jyotil) veya Işık'ı nitelendirir.

Işık [1] = Jyotih

Earth [2] **=** Yoruma bakın, *gönderi.*

Onun kudreti [3] **=** P urna-vibhava, ancak Kalicarana'nın *post'ta işaret ettiği gibi,* çeşitli şekillerde yorumlanabilir. Visvanatha'ya göre, Kaivalya-Kalika-Tantra'nın ikinci bölümü, Rahu'nun varlığını güneş ve ay üzerindeki eylemiyle anladığımız gibi, her yeri kaplayan Brahman'ın varlığının O'nun eylemiyle gerçekleştirildiğini söyleyen bir ayet içerir.

Ateş, Ay ve Güneş [4] **=** Yani A-ka-tha üçgeni içinde Manipitha üzerindeki üçgen. Padukapancaka'nın 4. maddesine bakınız,

ışık _ [5] **=** Metindeki uygulama *va kapsayıcı bir anlamda kullanılmıştır.* (Alıştırma = ? katılımcı.)

A-Ka-Tha Üçgeni hakkında daha fazla bilgi.

Sabdabrahman (Ses Brahman) Klinik Brahman veya Tanrı veya Tanrıça'dır, yani O, elle tutulamayan, görünmez varlık değil, tüm nefes alan, titreşen evren olan elle tutulur, görünür varlıktır. Gördüğünüz, duyduğunuz, hissettiğiniz, tattığınız ve dokunduğunuz her şey, doğanın güçleri, bu dünyanın ötesindeki evren, hepsi birer tanrıçadır. **Kamakala**üç saktisli Sabdabrahman'dır: yaratma, sürdürme ve yok etme. Gücün yurdudur (Sakti--AbalAlayam = AbalA + Alayam = Sakti + yurdu). Bu Sakti ters bir üçgenle temsil edilir, taraflar İrade, Eylem ve Bilgidir. Bu üç varlık, bir üçgen dışında herhangi bir şekle sokulamaz. Parçalarında ayrıdırlar ama yine de bütünün parçalarıdırlar. Üçgenin üç Bindus

tarafından işgal edilen üç köşesi vardır: VAhini Bindu, ateş; Chandra Bindu, Ay; Surya Bindu (Güneş). Bu hatlara Sakti Vama (yaratma), Sakti Jyesthi (bakım) ve Sakti Raudri (yıkım) da denir. Saktiler "üç Bindus'tan filizlenir." İlişkili tanrılar, ilgili eşleriyle birlikte Brahma, Vishnu ve Rudra'dır; gunalar, Rajas, Sattva ve Tamas; ve ilgili portföyler.A. _ 16 Ünlü bir satır oluşturur; 2. satır, Ka ile başlayan 16 ünsüzden oluşur ; 3. satır, Tha ile başlayan 16 Ünsüzdür ; bu nedenle üçgene A-Ka-Tha Üçgeni denir . Bu hatlara Vama hattı, Jyesta hattı ve Raudri hattı da denir. Ateş hattı Rajasic Vama hattıdır; Ay çizgisi Sattvic Jyesta çizgisidir; Güneş çizgisi Tamasic Raudri çizgisidir. Bu ters üçgenin tepesinde A, sağ köşesinde Ka ve sol köşesinde Tha vardır. Kalan alfabeler ha, la, ksha üçgenin iç köşelerindedir. Sabdabrahman, bu üçgen kamakala (AbalAlaya = Sakti'nin Evi) ile temsil edilir. Aşağıdaki şemaya bakın.

Meditation on Devi's body parts
according to Yogini Tantra

Top circle (Rajasa Guna-creative fervor)
First Upper Bindu, Her Face, creative aspect is meditated upon as Brahma.

Two bottom circles
The two Bindus are the breasts, to be mediated on in the heart of the Sadhaka; the breasts are Hari (Vishnu) and Hara (Rudra).

The three skin folds below the breasts are marks of beauty (Trivali).
The skin folds arise from the two lower Bindus.

Meditate in the Yoni (the triangle) on the subtle Cit-kalA (Abstract consciousness-stimulation). Cit-kala encompasses three gunas and three devatas (Brahma, Vishnu and Rudra).

Prepared by Veeraswamy Krishnaraj
www.bhagavadgitausa.com
09152011 TPS body

37.JvaladdIpākāraṁ tadanu ca navīnārkabahula-

prakāśaṁ jyotirvā gaganadharaṇīmadhyamilitaṁ

Iha sthāne sākşad bhavati bhagavāṅ pūrṇavibhavo -

svyayaḥ sākşi vaḥneḥ śaśimihirayormaṇdala iva. Devam etti

gagana (gökyüzü), Sankhini-Nadi'nin üzerindeki gökyüzü veya boşluktur (bkz. ayet 40, *yazı)* ve Dharani (Yeryüzü), Muladhara'daki Dhara-mandaladır. Bu ışık ayrıca Muladhara'dan Sahasrara'ya kadar uzanır.

Daha sonra Ajna-Cakra'da Parama-Siva'nın varlığından bahseder. www.bhagavadgitausa.com/Sat-Chakra-Nirupana-Kundalini Chakras.htm

"O burada" (**Iha sthāne**)-yani, Ajna-Cakra'da; Parama-Siva burada, Sahasrara'da olduğu gibi. Bhagavan, Parama-Siva'dır.

" Kendini Tezahür Eder" (**sākṣad bhavati**)-yani, O burada [1] .== (Burada görülüyor.)

"Gücünün tamlığıyla" (**pūrṇa-vibhava** *)* - *Bhagavan'ı* niteleyen bu bileşik sözcük, çeşitli yorumlara elverişlidir.

Purna-vibhava ayrıca aşağıdaki farklı şekillerde yorumlanabilir:

(a) ***Purna*** Kendi içinde tam anlamına gelebilir ve *vibhava* yaratma gücü gibi sonsuz güçler anlamına gelebilir. Bu durumda kelime şu anlama gelir: "Kendisinde bu tür güçlere sahip olan, mutlak Yaratıcı, Yok Edici ve Evrenin Destekçisi."

(b) ***Vibhava*** *yine* "çeşitlendirilmiş ve sınırsız yaratma" ve *purna* "her yere yayılan" anlamına gelebilir. Bu anlamda *Purna-vibhava,* "Bu her yere yayılan ve sonsuz (geniş) yaratılışın kendisinden kaynaklandığı Kişi" anlamına gelir. *Cj."* Bütün bunların kimden kaynaklandığı ve kimden kaynaklanarak yaşadıkları, kime gittikleri ve kime girdikleri" (**Sruti** [2]).---> (Tait. Up., 3. 1. 1.)

(c) ***Vibhava*** *, yine, "her yerde mevcudiyet" ve Purna* "her yere yayılan" anlamına gelebilir . O zaman şu anlama gelir: "Her yerde hazır bulunuşuyla her şeyi kaplayan O."

(d) ***Puma*** [3], arzusu sonuçtan etkilenmeyen ve herhangi bir nesneye bağlı olmayan kişinin kalitesi anlamına da gelebilir. *Purna-vibhava* o halde bu niteliğe sahip olan kişi anlamına gelir. ***Puma*** [3] = Phalanupahita-visayitanaspadecchakatvam: Arzusu sonuçtan etkilenmeyen ve herhangi bir nesneye bağlı olmayan; veya başka bir deyişle, yolları bizim için anlaşılmaz olan, bizim gibi sınırlamalara tabi olan (Maya).

Atma dışındaki her şey geçip gider. Eterik bölgenin (Akasa) vb. her yerde mevcudiyeti her zaman mevcut değildir. Nirvana-Tantra (Bölüm IX), Parama-Siva'nın Ajna-Cakra'daki varlığından ayrıntılı olarak bahseder.

"Bunun (yani, Visuddha) Lotus'unun üzerinde , başarması çok zor olan Jnana Lotus'tur; o , dolunayın1 **bölgesidir ve iki yaprağı vardır."** *Yine: "İçinde Hamsah* şeklinde Sambhu'nun Bija'sı var"; ve yine: "İşte ***Mani-dvipa'daki2*** Hamsah *ve* onun kucağında Parama-Siva, solunda **Siddha-Kali33** . O 'ebedi Mutluluğun ta kendisidir." *Kucak* derken, **Hamsah'ın** sonundaki Visarga'yı oluşturan *Bindus* içindeki *boşluk* kastedilmektedir.4

Bu yüzden Sahasrara'yı tarif ederken şöyle denmiştir: " **Visarga'yı** ölümsüz yapan iki Bindu vardır.5 Parama-Siva içerideki boşluktadır." Sahasrara'da olduğu gibi **burada da temsil edilmektedir.** [6]

Bu ikisinin, Siva ve Sakti'nin burada Parabindu formunda, Ma harfi (Makaratma) şeklinde birlik içinde (Bandhana) olduklarını ve Maya tarafından çevrelendiklerini (Accadana) anlamamız gerekiyor. [7] **"Ebedi Olan burada (Ajna-Cakra) bir gram zerresi** biçiminde kalır8 " ve varlıkları yaratır (Bhutani)." Burada bir gram biçimindeki Parama-Siva yaşar ve Utkaladimata9'ya **göre9** da oluşturur.

"Aslında O Ateş, Ay ve Güneş bölgesindedir" **vaḥneḥ śaśimihirayor maṇḍalamiva**(Vahneh sasimihirayor mandalamiva) - Bu bölgelerde Bhagavan'ın varlığı iyi bilindiği için, O da buradadır. Veya yazar, Sahasrara'da Ateş, Ay ve Güneş bölgelerinde bir gram zerresi şeklinde ikamet ettiği gibi, burada da ikamet ettiğini kastediyor olabilir. Sahasrara'daki Arka, Indu ve Agni Mandala'yı daha sonra anlatacağız. Pitha-puja'da Puja. Paramatma ve Jinanatma, Güneş (Arka), Ay (Indu) ve Ateş (Agni) Mandalaları üzerinde yapılmalıdır. Paramatma ile ParamaSiva kastedilmektedir ve Jaanatma ile Jaana-Sakti kastedilmektedir. Bindu, ayrılmaz bir çift olan Siva ve Sakti'den oluşan gramer zerresi gibi üzerinde meditasyon yapılmalıdır. (Bahsedilen tane, çevreleyen kılıfının altında ikiye bölünmüştür - iki kotiledon.

bölge1 = Purna-candrasya mandalam,

Mani-dvipa2 = Ambrosia Okyanusu'ndaki değerli taşlar adası. Rudra-Yamala, nektar Okyanusunun merkezinde, sayısız sayısız dünya sisteminin dışında ve ötesinde olduğunu ve Sri-vidya'nın Yüce meskeninin orada olduğunu söyler.

Siddha-Kali3 = Sakti'nin bir formu.

Hamsah.4 = , Hamsah'ın sonunda aspirasyon nefesini oluşturan iki nokta .

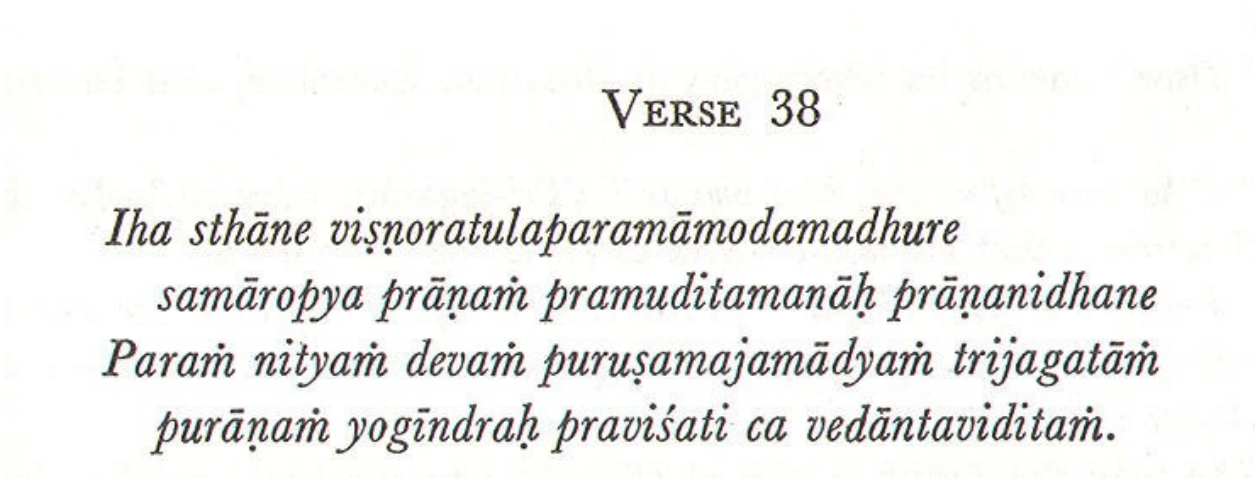
Visarga.5 = Bozulmaz visarga-Visargariipam avyayaril.

Burada temsil edilmektedir. [6] = Yani, Para-bindu Ajiia'da Omkara'nın Bindu'su olan Pratika ile temsil edilir.

Maya. [7] = Bindu, bir erkek harfi olan Ma'nın genizden gelen sesidir. Bindu burada tezahür etmemiş Ma'dır.

gram tanesi8 = CaI,lakakara-riipil,li. Bkz. Giriş. • Görünüşe göre bu isimde bir okul.

Utkaladimata9 = Görünüşe göre bu isimde bir okul.



VERSE 38

Iha sthāne viṣṇoratulaparamāmodamadhure
samāropya prāṇaṁ pramuditamanāḥ prāṇanidhane
Paraṁ nityaṁ devaṁ puruṣamajamādyaṁ trijagatāṁ
purāṇaṁ yogīndraḥ praviśati ca vedāntaviditaṁ.

38.Iha sthāne viṣṇoratulaparamāmodamadhure

samāropya prāṇaṁ pramuditamanāḥ prāṇanidhane

Paraṁ nityaṁ devaṁ puruṣamajamādyaṁ trijagatāṁ

purāṇaṁ yogīndraḥ praviśati ca vedāntaviditaṁ.

Bu, Visnu'nun eşsiz ve keyifli meskenidir. Mükemmel Yogi, ölüm anında yaşamsal nefesini (Prana) [1] buraya neşeyle verir ve (ölümden sonra) o Yüce, Ebedi, Doğumsuz, İlksel Deva'ya, üç dünyadan önce var olan ve Tanrı tarafından bilinen Purusa'ya girer.
Vedanta. sunum: Veeraswamy Krishnaraj

Swami Purnananda, 32'den 38'e kadar Ajna Çakra hakkında konuşuyor.

(Prana) [1] = Karşılaştır, Bhagavad-Gita, Ch. VIII, *ayet,* 9 ve 10 ve Samkaracarya ile Madhusadana-Sarasvatl'ın bu ayetler üzerindeki tefsiri.

Bhagavad-Gita

8.10: Ayrılırken, zihni (Rab'de) adanmışlıkla, yoganın gücüyle, prāna'sı kaşlarının arasına sabitlenmiş olarak, Purusam ve Divyam'a ulaşır.

Prana yaşam ve nefestir; Purusum Yüce Kişidir; Divyam ilahidir. Bir yoginin yaşamındaki ve zamanlarındaki bu özel an, sondan bir önceki andır. Kendini tam olarak kontrol ediyor ve dikkatini ve yaşam-nefesini glabellar lokus üzerinde yoğunlaştırıyor. Kundalini yogaya göre kaş kemiği düzlemi, zihnin merkezi olan Ajna Çakra'dır. Bu edinim seviyesine yükselen yogi, önceki tüm prārabda karmalarını çözer (yakar), Vijnāna'yı veya sezgisel bilgeliği ve bilgiyi alır ve bu yaşamda özgürlüğü kazanır: Bu jivan mukti'dir (yaşarken özgürleşme); ve ilahi olanla bir olur. Böyle bir kişi Ramana Maharishi'dir.

Glabella = Trikuuti = alın kemiği veya çıkıntı.

Kundalini Gücüne Gitdetaylar için. Glabella = alında kaşların arasındaki nokta.

8.11: Size Veda Vidahların Ölümsüz (Aksaram) dediği, münzevilerin bramacharya uyguladıkları arzu yolunu kısaca açıklayacağım. Aksaram'a tutkularından sıyrılarak girerler.

Veda Vidhalar, Vedalarda uzman olanlardır. Aksara, bozulmaz AUM kelimesidir. Brahmacharya veya bekarlık, bir münzevi olarak adlandırılmadan önce bir münzevinin tırmanması gereken angalardan, uzuvlardan veya basamaklardan biridir.

Angalar toplam sekizdir:

(1) Yama, Perhiz (Yapılmayacaklar)

(2) Niyama, Kısıtlama (Dos)

(3) Asana, Vücut Duruşları

(4) Pranayama, Nefes Kontrolü

(5) Pratyahara, Duyu nesneleri ile temasın kaldırılması

(6) Dharana, Konsantrasyon

(7) Dyana, meditasyon

(8) Samādhi, Birlik veya Absorpsiyon

38. Iha sthāne viṣṇo ratulaparamāmodamadhure

samāropya prāṇaṁ pramuditamanāḥ prāṇanidhane

Paraṁ nityaṁ devaṁ puruşam aja mādyaṁ trijagatāṁ

purāṇaṁ yogīndraḥ praviśati ca vedāntaviditaṁ.

YORUM

Şimdi Ajna-Cakra'da Yoga yoluyla Prana'dan vazgeçerek kazanılacak iyilikten bahsediyor.

Bu ayet şu anlama gelir: Mükemmel Yogi (Yogindra) ölüm anında (**prāṇa-nidhane**) sevinçle (**pramudita-manāḥ**) Prana'sını (**prāṇaṁ samāropya) Ajna-Cakra'daki (Iha sthāne vişṇoh** --ie) Visnu'nun meskenine yerleştirir , daha önce açıklanan Bindu'daki Bhagavan'ın meskeninde) ve vefat eder ve ardından Yüce Purusa'ya girer.

"Ölüm anında" (**prāṇa-nidhane**), ölümün yaklaştığını hissetmek.

"Sevinçle" (**pramudita-manāḥ**) -Atma ile mutlu birliğin keyfine varmaktan memnuniyet duymak. (Atmanandena hrsta-cittah.)

" **Visnu** "=Bhagavan=Parama-Siva (bkz. önceki Sloka).

" *Burada"* (**Iha sthāne** -ie, yukarıda bahsedilen Ajna-Cakra'daki Bindu'da).

"Priina'yı buraya yerleştirir" (**Iha sthāne prāṇaṁ samāropya**)-yani, daha önce bahsedilen Bindu'ya yerleştirir . Purusa'yı Ebedi olarak tanımlar.

Paraṁ nityaṁ devaṁ puruşam aja mādyaṁ trijagatāṁ

purāṇaṁ yogīndraḥ praviśati ca vedāntaviditaṁ. (38)

" *Ebedi"* (***nityam***).-Yıkılmaz (VinaSarahitarm).

" *Doğumsuz"* (***aja***).

" *İlkel"* (**purāṇa) .- O, purāṇa** olarak bilinen kişidir **Purusa** [1]

" ***deva*** ", oyunu Yaratma, Varoluş ve Yıkım olan kişi anlamına gelir.

" *Üç dünyadan önce kim vardı"* (**tri-jagatāṁ ādyaṁ**) [2] -Bunun anlamı, O'nun her şeyden önce olduğu gibi her şeyin de Nedeni olduğudur.

" *Vedanta tarafından bilinir"* (**vedānta-vidita)** [3] -Vedanta, Brahman'la ilgili soruşturmayla ilgili kutsal metinlerdir. O, bunların bir Bilgisi (Jnana) ile bilinir.

Prana'nın Visnu'nun yerine yerleştirilme şekli (Pranaropana-prakara) aşağıda açıklanmıştır: Prana'nın ayrılma zamanının yaklaştığını bilen ve Brahman tarafından emilmek üzere olduğu için mutlu olan Yogi, Yogasana'da oturur. ve Kumbhaka tarafından nefesini tutuyor. Daha sonra kalpteki Jivatma'yı Muladhara'ya yönlendirir ve **anusu [4] kasarak ve öngörülen diğer süreçleri takip ederek** Kundalini'yi uyandırır. Daha sonra şimşek benzeri, ipliksi ve özü Kundali (Kundalini-maya) olan şimşek benzeri, mutlu Nada üzerine meditasyon yapar.), Daha sonra Paramatma olan Hamsa'yı **Prana [5] biçiminde birleştirir.** Nada'dadır ve onu Jiva ile birlikte farklı Çakralardan geçerek Cakra-bheda kurallarına göre Ajna-Cakra'ya götürür. Orada, Prthivi'den başlayarak, Kundalini'de kabadan sübtele kadar tüm çeşitli unsurları çözer. Son olarak, O'nu ve Jivatma'yı, özü Siva ve Sakti (Siva-Sakti-maya) olan Bindu ile birleştirir; bunu yaptıktan sonra Brahma-randhra'yı deler ve bedeni terk eder ve Brahman'da birleşir.

1 **Purana Purusa [1]** Samkara'ya göre bir sıfattır ve "Yaratılışın sebebi olan" ve benzeri anlamlara gelir.

2 **tri-jagatāṁ ādyaṁ)** [2] Yani, üç küre Bhuh, Bhuvah, Svah, Gayatri'nin Vyahrtis'i.

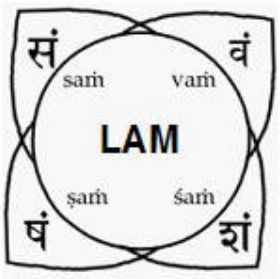
3 **vedānta-vidita** [3] Samkara, Vedanta-vihita'yı okur ve ifadeyi "Vedanta'nın öğretisi budur" şeklinde açıklar.

4 **anüsü kasarak** [4] Gudaril akuncya - yani Asvini-Mudra tarafından.

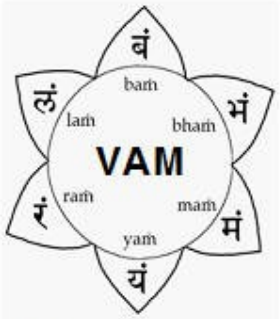
Prana'nın 5 formu [5] Pranarupa-svasa-paramatmakam. Bkz. Jnana-arnava- Tantra, Böl. XXI, "VV.13-18.

Chakras with Petal letters and Bija letters

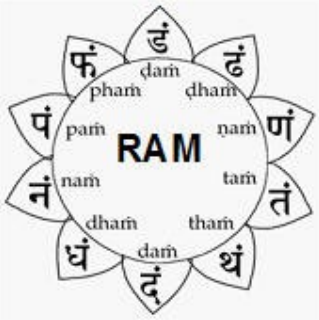
Muladhara



Svadhisthana

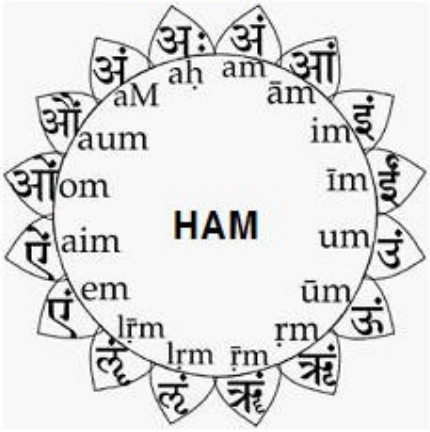


Manipura



Anahata

Visuddha



Ajna

All letters end in M with overdot
M with Overdot is pronounced as NG
VAM is pronounced as VANG
LAM is pronounced as LANG and so on.

http://www.shrifreedom.com/yogachakrabijas.shtml

Nadi	Anlam	doğa	Enerji	termik	Menşei	Terminus	Nehir	Beyin	Psikoloji
Ida	Konfor	Ay YILDIZ l	Dişi Enerji	soğuk b eyaz	rt testis	sol burun deliği	Yamuna	Rt. Beyin	İçe dönük
Pingala	sarımsı	Güneş	erkek	Kırmızı -- sıcak	sol testis	Rt burun deliği	Ganga	lt.Beyin	Dışa dönük
Nadi	Renk	mod	Metabolizma	göz	mod	akıl	Algı	psikosomatik	kişilik

Ida	Beyaz	Huzur	anabolik	Sol	Satvik/ Tamas	Duygusal	Sezgisel	Akıl	ön yüz
Pingala	Kırmızı	Aksiyon	kataboli k	Sağ	rajasic	Akılcı	Sözlü	Vücut	Tersi
Nadi	hakimiyet	Polarite	Polarite	Durum	organlar	Nektar	vücut	Siva-Sakti	Beyin
Ida	Çita	Negatin	yin	Statik	Janendriyas	Nektar	beslenme	Saktı Formu	Sağ beyin
Pingala	Prana	pozitif	Yang	Dinamik	Karmendriyas	nektar olmayan	sindirim	Rudra Formu	Sol beyin
Nadi	kişilik	Giriş veya Çıkış	işitme/ ses	Bija Mantrası	CEVAP: Otonom sinir sistemi	CEVAP	yer	Hakimiyet	
Ida	B tipi	iç gözlem	dinleyici	Bu	parasempatik	Gevşeme	Oksipital lob	Duyusal	
Pingala	A tipi	dışa dönüklük	geveze	Ha	Sempatik	Dövüş/ Korku	Ön korteks	Motor	

AJNA ÇAKRA'NIN ÖZETİ, 32'DEN 38'E KADAR AYETLER

Ajna Çakra'nın iki yaprağı vardır ve beyazdır. Beyaz olan Ha ve Ksa harfleri1 iki taç yaprağın üzerindedir. Çakra'nın başkanı Sakti Hakini perikarptadır. Beyazdır, her biri üç gözlü ve altı kollu altı kırmızı yüzü vardır ve beyaz bir nilüfer üzerinde oturmaktadır. Elleriyle **Vara-mudra ve Abhaya-mudra'yı gösterir,2**ve bir Rudraksa tespih, bir insan kafatası, küçük bir davul ve bir kitap tutar. Onun üzerinde, bir Trikona içinde, şimşek benzeri Itara-Linga vardır ve bunun üzerinde, başka bir Trikona içinde, alev gibi parıldayan içsel Atma (Antar-atma) vardır. Dört yanında, havada süzülen kıvılcımlar, kendi parlaklığıyla Mula ile Brahmarandhra arasında görünür kılan bir ışığı çevreliyor. Bunun üzerinde yine Manas vardır ve Manas'ın üzerinde, Ay bölgesinde, içinde Sakti'siyle Parama-Siva'nın bulunduğu Hamsah vardır.

(Altıncı bölüm burada bitiyor)

[Satcakra'nın Yorumunda Visvanatha3, bu ayetin altında Ajna'nın ötesindeki, yani Samasti'nin veya toplu veya kozmik Ajna'nın ötesindeki bölgenin Svacchanda-samgraha'dan alınan bir tanımını verir: "Bindu'nun **içinde bir uzay yüz milyon Yojanas 4** geniş ve on milyon güneşin parlaklığıyla parlak.İşte Santi'nin (Santyatitesvara) ötesindeki Devlet'in Efendisi, beş başlı, on kollu ve bir şimşek çakması gibi parlak.Solunda. Santyatita Manonmani'dir. Çevrelerinde **Nivrtti, Pratistha, Vidya ve Santi vardır.** [5.] Bunların her biri bir ay ile süslenmiştir ve beş başlı ve on kolludur. Bu Bindu-Tattva'dır. Bindu'nun yukarısında Ardha-candra vardır ve ikincisinin Kalas'ı, yani Jyotsna, Jyotsnavati, Kanti, Suprabha, Vimala'dır. Ardha-candra'nın üzerinde Nibodhika vardır ve sonuncusu olan Bandhati'nin Kalas'ı, Bodhini, Bodhii, Jnana-bodha, Tamo'paha'dır. . Nibodhika'nın üzerinde Nada ve onun beş KalAs-Indhika, Recika, Ordhvaga, Trasa ve Parama vardır. Bu sonuncusunun üzerindeki nilüferde, yüz milyon Yojan genişliğinde ve on bin ay kadar parlak olan Isvara vardır. Beş başlıdır ve her başın üç gözü vardır. Saçları keçeleşmiş ve elinde trident (Sula) var. O yukarıya çıkandır (Urdhva-gamini) ve O'nun kucağında (Utsanga) Kala Urdhva-gamini'dir."]

beyaz,1 = Karbura = beyaz, *alacalı anlamına da gelir.*

Vara-mudra ve Abhaya-mudra,2 = *V.* s. 337 *ön.*

Visvanatha,3 Parantez içindeki kısım benim notumdur.-AA

Bindu'nun içinde bir boşluk yüz milyon Yojanas 4 = Bir Yojana sekiz milin üzerindedir.

Nivrtti, Pratistha, Vidya ve Santi. [5 =] Bkz. Kalas ile ilgili olarak, Cilt Giriş. III, Tantrik Metinler, ed. Avalon. Ayrıca bu cildin Giriş bölümüne bakın; ve *The Garland of Letters.*

VERSE 39

Layasthānaṁ vāyostadupari ca mahānādarūpaṁ śivārdhaṁ
sirākāraṁ śāntaṁ varadamabhayaṁ śuddhabuddhiprakāśaṁ
Yadā yogī paśyed gurucaraṇayugāṁbhōjasevāsuśīlas-
tadā vācāṁ siddhiḥ karakamalatale tasya bhūyāt sadaiva.

39. Layasthāna ṁ vāyostadupari ca mahānādar ū pam ś ivārdha ṁ

sirākāra ṁ ś ānta ṁ varadamabhaya ṁ ś uddhabuddhiprakā ś a ṁ

Yadā yog ī paś yed gurucara ṇ ayugāmbh ō jasevāsu śī las-

tadā vācā ṁ siddhi ḥ karakamalatale tasya bh ū yāt sadaiva.

Yogi'nin eylemleri, Gurusu'nun Lotus ayaklarının hizmeti aracılığıyla her açıdan iyi olduğunda, o zaman onun üzerinde (yani, Ajna-Cakra) Mahanada'nın biçimini görecektir ve her zaman onun Lotus'unda kalacaktır. eli Siddhi of Speech1. Vayu'nun2 çözüldüğü yer olan Mahanada, Siva'nın yarısıdır ve şekil3 içindeki saban gibi sakindir, nimetler verir ve korkuyu giderir ve saf Zekayı (Buddhi)4 tezahür ettirir.

Layasthanam vāyostadupari ca mahānādarupaṁ śivārdha ṁ

sirākāraṁ śantaṁ varadamabhayaṁ śuddhabuddhiprakāsaṁ

Yadā yogi pasyed gurucaraṇayugāmbhōjasevāsuśīlas-

Tadā vācām siddiḥ karakamalatale tasya bhūyāt sadaiva.

Yogi'nin eylemleri, Gurusu'nun Lotus ayaklarının hizmeti aracılığıyla her bakımdan iyi olduğunda, o zaman onun üzerinde (yani Ajna-cakra) Mahanada'nın biçimini görecektir ve her zaman Lotus'ta kalacaktır. Elinde **Konuşmanın Siddhi'si.1 Vayu 2'nin dağıldığı** yer olan Mahanada, Siva'nın yarısıdır ve **şekil olarak saban gibi 3** sakindir ve nimetler verir, korkuyu giderir ve **saf Zekayı tezahür ettirir (Buda). 4**

Siddhi of Speech.1 = Yani, tüm konuşma güçleri.

Vayu 2'nin çözülmesi = Vayoh layasthanam. Samkara bunu şöyle tanımlar: Etat sthanam vayoh virama-bhutam-bu, Vayu'nun artık var olmadığı yerdir.

saban şeklinde, 3 = Yani Siva Hakara'dır; ve Ha'nın üst kısmı çıkarılırsa, mektubun kalan kısmı bir Kızılderili sabanı şeklini alır.

saf Zeka (Buddhi). 4 = Suddha-buddhi-prakasa.

saf Zeka (Buddhi). 4 = Karanavantara-sarira, Karana=neden; Avantara = ikincil veya ara veya kapsayıcı; Sarira=vücut. Vücut, tükendiği ve solduğu için böyle adlandırılır. Sri kökünden türetilmiştir, zayıflamak. Karanavantara-sarira bu nedenle "Emrin ara Sarira'sı" anlamına gelir. Birincil neden, Büyük Neden'dir. Etkileri de kendilerinin ürettiklerinin aracı nedenleridir; bu nedenle ikincil veya ara nedensel cisimlerdir. Sakala-Paramesvara'yı ilk

neden olarak alan Mahanada, onun etkilerinden biridir ve ürettiği ve onu takip eden şey açısından bir Karanavantara-sarira'dır.

YORUM

Şimdi, Ajna-Cakra'nın yukarısında ve Sahasrara'nın altında bulunan ara nedensel bedeni **(Karana-vantara-sarira)** tarif etmek istiyor ve şöyle diyor: Yogi'nin eylemleri, Gurusu'nun Lotus ayaklarının hizmeti aracılığıyla, her açıdan iyi olduğunda, -yani Yoga pratiğinde zihninin yoğun bir şekilde yoğunlaşmasıyla mükemmelleştiğinde- onun üzerinde (Ajna-Cakra'nın üzerinde) Maha-nada'nın görüntüsünü görür ve konuşmada başarılı olur (Vak-siddha).

Kāranā-vāntara-śarīra = Karana = sebep; AvAntara = ikincil veya ara veya kapsayıcı; Sarira = beden. Vücut, tükendiği ve solduğu için böyle adlandırılır. Zayıflamak için SrI kökünden türetilmiştir. **Kāranā-vāntara-śarīra** bu nedenle "sebebin ara sarirası" anlamına gelir. Birincil neden, Büyük Neden'dir. Etkileri de kendilerinin ürettiklerinin aracı nedenleridir; bu nedenle bunlar ikincil veya ara nedensel cisimlerdir. Sakala-paramesvara'yı İlk Sebep olarak kabul eden Mahanada, onun etkilerinden biridir ve ürettiği ve onu takip eden şey açısından bir **Kāranā-vāntara-śarīra'dır .**

"Her açıdan iyi eylemler" (**su śī la**). - Yoga uygulamasına yönelik iyi eğilim, ona güçlü ve bölünmemiş bir uygulama ile takdire şayan hale geldi. Bu sonuç Guru'ya hizmet ederek elde edilir.

Yazar daha sonra Nada'yı nitelendirir ve bunun Vayu'nun (**vāyor-Laya-sthanam** *) dağıldığı yer* olduğunu söyler . Kural, "şeyler, kaynaklandıkları şeyde çözülür." Dolayısıyla, Bhū ta -suddhi ve diğer uygulamalarda Vā yu'nun **Spar ś a-tattva,l'ye** ve sonuncusunun Vyoma'da çözüldüğü görülse de **: "2** Vayu Nada'da da çözünür. Biz Vahiy yetkisine sahibiz (Sruti) bunun için:

" Rasa'nın (Rasa-vati) sahibi Prthivi, **I-kara'dan geldi.** 3 **Rasa olan Ka-kara'dan3** sular ve **Tlrthas4** çıktı; Refha'dan (**Ra-kara)3 Vahni-tattva5** ; **Nada3, tüm** hayatı kaplayan **Vayu6'ya** geldi *(Sarva-Pranamaya).* **Bindu3'ten , her** şeyden boş olan ve Ses-kapsayıcı olan Boşluk7 **ortaya** çıktı . Brahma'nın dünyevi yumurtası olan (Visva), Kalika tarafından istila edilmiştir."

Sparsa-tattva,l = Tvak-tattva olarak da adlandırılan "dokunma ilkesi". Bhutasuddhi'ye gelince, Yazarın "TantraSastra'ya Giriş" adlı kitabında anlatılana bakın.

Vyoma2 Eter.

I-kara [3;] Ka-kara3; Refa (Ra-kara)3; Nada3 : Bija Krim burada oluşturuluyor, Kakara = Kali ; Ra-kara= Ateş olarak Brahma; Ikara= Mahamaya, Anusvara veya Candra-bindu (m) ikiye bölünmüştür, yani Visvamata veya Evrenin Anası olan Nada; ve Duhkha-hara veya ağrı kesici (Bijakosa) olan Bindu.

Alfa A içindir; aynı şekilde Ka-kara da Ka içindir.

Tlrthas4 = Adanmışların yıkandığı hac yerleri. Aynı zamanda kutsal sular anlamına da gelir.

Vahni-tattva5 = Ateş.

Vayu6 = Hava.

Void7 = Gagana veya Eter.

Bütün bunlardan8 Yani Ka+Ra+I+m'den oluşan Krim'den.

39. *Layasthanam vā yostadupari ca mah ā nā darupa ṁ ś iv ā rdha ṁ*

sir ā k ā ra ṁ ś anta ṁ varadamabhaya ṁ ś uddhabuddhiprak ā sa ṁ

Yad ā yogi paś yed gurucara ṇ ayug ā mbh ō jasev ā su śī las-

Tad ā vā cā m siddi ḥ karakamalatale tasya bh ū y āt sadaiva . --39

Bu nedenle , Kim-mantra1'in harflerinin süptil olanla birleştiği zaman, VAyu'nun Nāda'da emildiğini zihnimizde fark etmeliyiz .

"Siva'nın Yarısı" (***ś ivā rdha***).-Bununla burada Siva'nın Arddha-narisvara formunda olduğu, Yarısının Nāda olan Sakti olduğu ***kastedilmektedir*** .

Saban gibi" (***sir ā kā ra***). - Sir ā kelimesi burada kısa *i* ile yazılmıştır ve Amara- Koś a'da uzun ī ile yazılmıştır, ancak başladığı gibi açıkça ***aynı*** kelimedir. diş *ile*

bkz. " Onun üzerinde Mahan ā da, saban şeklinde ve parlak" (Isvara-Kartikeya-Sar ṁ vā da). 2

Metin " Sir ā kā ra yerine Sivā kāra " şeklinde okunursa , Nāda'nın anlamı śiva- ś aktimaya olur.3

bkz. Prayoga- sāra : " Kurtuluş4 merkezine doğru meyleden Sakti'ye erkek (Puṁ rū pā -yani Bindu) denir , Nāda tarafından canlandırıldığında Siva'ya5 döner (ś ivon -mukhi), " Bu nedenle RaghavaBhatta " Nāda ve Bindu, O'nun yarattığı koşullardır " demiştir.6

Başka bir yerde şöyle söylenmiştir: " O ebedi7 Cit (Cinmā trā)8 olarak mevcuttur: Işığın yakınındayken değişimi arzular, masif (Ghaṇ i - bhū ya) ve Bindu olur."

1 Kim- mantra1 = **Kri n ,**

2 (Isvara-Kartikeya-Sar ṁ vā da) . *yani,* Sammohana-Tantra. Ed., RM Chattopadhyaya,

3 Nāda is śiva- ś aktimaya.3 = Yani özü Siva ve Sakti'dir ,

4 Liberation4 = **Nirā m a ya -pad ō nmukhī** = Kurtuluş yerine döndürülen kişi: bu, yüce durumdaki Sakti'dir **.**

5. Siva'ya döner. Yani ilk durum Cit'tir. Nāda , Sakti veya Bindu'nun Mith ah-samavā ya'sıdır . Bu ilişkinin kurulması, O'nu erkek veya Bindu olarak göründüğünde yaratma amacıyla Siva'ya dönmesi için hızlandırır . Mithah-samvā ya = Karşılıklı anlaşma veya yükümlülük.

6 ".6 = **Tasy ā eva shaker n ā dabind ū sri ṣ tyupayogyar ū pau'yu yaratır** (Upayoga, yaratma kapasitesi veya uygunluğudur).

7 O ebedidir7 = Başka bir okumaya göre bu bölüm "Tattva olan O" anlamına gelir.

8 (**Cinmā trā**)8 : = Tamamen birleştiği Cit olarak oradadır **.** Cit'i "ölçer" - yani Cit ile birlikte ve Cit olarak var olur ve aynı zamanda biçimlendirici faaliyettir. Yukarıdaki çeviri metnin çevirisidir, ancak ayet, Cinmā trā jyoti ṣ ah değil de Cinmā trajyoti ṣ ahmış gibi başka bir yerde alıntılanmıştır , bu durumda çeviri şöyle olacaktır: "Jyotih yakınındayken kim salt bilinç olan, değişim arzusu duyar, kütle olur ve Bindu biçimini alır."

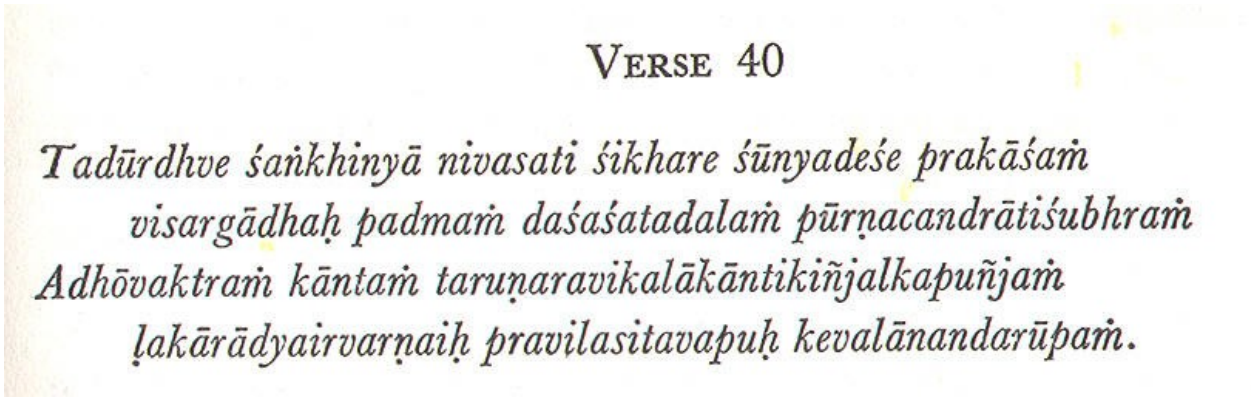
Yani muhterem (Srimat) Acarya'nın sözüyle : 1 "Nada masif olur ve Bindu." Şimdi, tüm bunları göz önünde bulundurarak, sonuç şu ki, Sakti Kendisini, altından yapılmış küpelerdeki altın gibi Nada-bindu olarak gösterir . [2]

Nada ve Bindu yine birdir - çıkarım budur.

1 Samkaracarya,

2 adet altından yapılmıştır. [2] = Yani ikisi de küpe şeklinde altındandır. *CJ.* Chandogya Up., 6. 1. 4. "Nazik Kişi, bir kil parçasıyla kilden oluşan her şey bilinir. Farklılık, hakkında konuşulurken ona verilen isimlerdedir. Yalnızca kil gerçektir."

Sahasrara



VERSE 40

Tadūrdhve śaṅkhinyā nivasati śikhare śūnyadeśe prakāśaṁ
visargādhaḥ padmaṁ daśaśatadalaṁ pūrṇacandrātiśubhraṁ
Adhōvaktraṁ kāntaṁ taruṇaravikalākāntikiñjalkapuñjaṁ
ḷakārādyairvarṇaiḥ pravilasitavapuḥ kevalānandarūpaṁ.

40. Tadūrdhve śaṅkhinyā nivasati śikhare sūnyadeśe prakāśaṁ

visargādhaḥ padmaṁ daśaśatadalaṁ pūrṇacandrātiśubhraṁ

Adhōvaktraṁ kāntam taruṇaravikalākāntikiñjalkapuñjaṁ

ḷakārādyairvarṇaiḥ pravilasitavapuḥ kevalānandarūpaṁ.

Hepsinin üstünde, boş alanda [1] burada Sankhini Nadi ve Visarga'nın altında bin yapraklı Lotus [2] var . Dolunaydan daha parlak ve beyaz olan bu Nilüfer'in başı aşağı dönük. Büyüleyici. Kümelenmiş lifleri, Voung Sun'ın rengiyle boyanmıştır. Gövdesi A ile başlayan harflerle nurludur ve mutlak saadettir. [3]

Acarya, Samadhi Yoga'yı uygulamak isteyen Sadhaka'ların "böyle bir zamandan önce her türlü düşünce ve çabayla Cidā tmā'da kabadan inceliğe kadar her şeyi sırayla çözmeleri gerektiğini" emreder . [4] Yaradılışı oluşturan hem kaba hem de ince her şey üzerinde önce meditasyon yapılmalıdır. Bunlara ilişkin bilgi gerekli olduğu için burada ayrıntılı olarak açıklanmıştır. sunum: Veeraswamy Krishnaraj

1 boş alanda 1 : Bu yer, 'Visvanatha' tarafından alıntılanan Svacchanda-samgraha'da Yüce Eter (Parama-Vyoma) olarak adlandırılır. Parama-vyoma, Pancaratra'da En Yüce Cennete veya Vaikuntha'ya verilen addır, Bkz. Ahirbhudhnya, 49.

2 Bin yapraklı lotus [2:] Visvanatha tarafından aktarılan Svacchanda-samgraha'ya göre Sahasrāra'ya Akula denir.

3 mutlak mutluluk. [3] : Kevalananda-rupam, *yani* Brahman Bliss.

4 Cidā tmā ". [4] : Cit olarak kabul edilen Atmā .

---------- ---------- ----------

Beş büyük elementin - Prthivi [0] ve benzeri - Muladhara'dan Visuddha'ya beş Çakra'da olduğu söylenmiştir. Mūladhara'daki Bhumandala'da1 aşağıdakiler vardır - yani ayaklar, duyular, koku alma duyusu ve Gandha-tattva2, çünkü onların yeri burasıdır. Jala -mandalada3 benzer şekilde eller, tat alma duyusu ve Rasa-tattva vardır.4 Vahni -mandalada5 anüs , görme duyusu ve Rupa-tattva vardır.6 Vayumandalada7 penis, dokunma duyusu ve Sparsa-tattva.8 Nabho-mandala'da9 konuşma , işitme duyusu ve Sabda-tattva.10 Bunlar on beş tattva yapar. Bu on beşi Prthivi'ye vb. ekleyerek yirmi brüt tattva elde ederiz,

Daha sonra ince formlara geçiyoruz. Ajna-Cakra'da süptil manalardan söz edilmiştir. Ajna-Cakra ile ilgili olarak Kankalamalini-Tantra'da (Bölüm II) başkalarından söz edilmiştir: "Burada, Sakti Hakini'nin varlığıyla güzelleştirilen mükemmel Manalar sürekli olarak parlar, O parlaktır ve Buddhi11 Prakrti'ye sahiptir , 12 ve ziynet için Ahamkara13 ."

Yukarıdan bakıldığında, bu yerde üç süptil formun - yani Buddhi, Prakrti ve Ahamkara - varlığı netleşir. Bununla birlikte, Ahamkara'nın yukarıdaki alıntıda gösterilen sıraya yerleştirilmediğini bilmeliyiz. Mūladhara'dan yukarıya doğru üretilenin jeneratörün altında olduğunu gördük; çözülen, çözüldüğü şeyin altındadır ve ayrıca Sabda-krama'nın Pāta-krama'dan daha güçlü olduğunu da biliyoruz.14 Vyoma'nın Ahamkara'da çözüldüğünü ve dolayısıyla sonrakinin Vyoma'nın üzerinde olduğunu hatırlamalıyız. *bkz.* " Ahamkara'da, sesli Vyoma çözülmeli ve Ahamkara yine Mahat'ta." Çözünme yeri olan Ahamkara, Vyoma Ether'den önce gelir) ve onun üstünde Buddhi ve Prakrti vardır.

Sarada-tilaka (I. 17, 18), bağlantılarından Janya (etki, üretilen, üretilen madde) ve Janaka (neden, oluşturucu, substrat) olarak bahseder.

" Vikrta , Gunalar ve Antahkarana'dan oluşan Mahat-tattva'yı15 ortaya çıkardığında, tezahür etmeyen (Avyakta) Mula-bhūta, Para-vastu'dan15 , Kaynağına göre üç çeşit olan bu (Mahat-tattva) Ahamkara'yı meydana getirdi. nesil."16 Değişim anlamına gelen Vikrti ile burada Para-vastu'nun yansıması veya görüntüsü (Prati-bimba)17 kastedilmektedir ve bu tür bir yansıma olarak o Vikrti'dir; ama Mahat-tattva'nın Prakrti'si olduğu için Prakrti olarak da adlandırılır.18 Karş . " Prakrti Paramā (Yüce) Sakti'dir ve Vikrti onun ürünüdür." kişi görülür ama görüntü kendisi değildir.) Para Brahman'ın Prakrti'sinin O'nun başka bir yönü (Pratibimba-svarupini) olduğu daha önce de gösterilmiştir.

0 Prthivi [0:] Toprak, Su, Ateş, Hava, Eter.

1 Bhumandala1 Toprak Elementinin Bölgesi veya Mūladhara-Cakra.

2 Gandha-tattva,2 Koku prensibi veya Tanmatra.

3 jala-mandala.3 Su bölgesi olan Svadhistana (jala). ,

4 Rasa-tattva.4 Tat alma ilkesi.

5 Vahni-mandala5 Ateş bölgesi olan Manipura (Viihni).

6 Rupa-tattva.6 Görme ilkesi.

7 Vayumandala,7 Air (Vayu) bölgesi olan Anahata.

8 Sparsa-tattva.8 Dokunma ilkesi.

9 Nabho-mandala9 Eter (Nabhas) bölgesi olan Visuddha.

10 Sabda-tattva.10 Ses ilkesi.

11 Buddhi11 Sonraki nota bakın. Akıl, ayrımcılık

12 Prakrti,12 Bkz. Giriş ve *sonrası,* Yorum. Prakrti Tattva'da ikamet eden Sakti, nesneleri ayrı varlıklar olarak yaratır. Sā m̐ khya görüşü: ona göre Sattva, Rajas ve Tamas'ın denge durumu, Pradhana ve Avyakta olarak da adlandırılan Prakrti'dir. Bu Yüce'dir (Para-vastu).

13 Ahamkara13 Egoizm-özbilinç .

14 Pāta-krama.14 Yani, ifade edilme sırasına göre şeylerin gerçek düzenlemesi.

15 Para-vastu15; Mahat-tattva.15. Mahat-tattva, Prakrti'nin bir Vikrti'sidir, Mūlabhūta avyakta (tezahür etmemiş kök varlık) Samkhyan Mūla-prakrti'ye karşılık gelir. Burada, Raghava-Bhatta'nın dediği gibi, Tattvasrsti belirtilir (Sarada'nın Bölüm I, *ayet* 17,18'i iletşim) ve (Bölüm I. ayet 17, 18) şu şekilde yorumlanır: Tezahür Etmemiş Mūlabhūta Para-vastu şu anlama gelebilir: ya Bindu ya da Sabda Brahman. Vikrta ile hazır olma veya yaratma eğilimi (Srstyunmukha). Bu Bindu veya Sabda-Brahman'dan Mahat-tattva yayılır, bununla Padartha Mahat kastedilir: Saivamata'da Buddhi-tattva olarak bilinir, Bu Mahat veya Buddhi-tattva üç Guna'dan oluşur - Sattva, Rajas ve Tamas. Yani Manas, Buddhi, Aham̐kāra ve Citta'yı içerir. Bu dördü, neden (Kārana) olarak Gunaların ürünüdür (Kārya) ve neden (Kārana) etkide (Kārya) bulunur (Upacāra). Raghava, Isana-Siva'nın sözlerini aktardıktan sonra, Vamakesvara-Tantra'nın, Sattva Guna'nın tezahür ettiği Buddhi-tattva'nın Tezahür Etmemiş Sabda-Brahman'dan kaynaklandığını da söylediğini belirtiyor. Daha sonra Sattva, Rajas ve Tamas'ın denge durumunun Pradhana ve Avyakta olarak da adlandırılan Prakrti olduğu Sām̐khya görüşünü ayırt eder. Bu Yüce'dir (Para-vastu), Gunaların dengesindeki bir rahatsızlıktan Mahat doğar. Bu Mahat, Gunalardan oluşur ve Antahkaranaların sebebidir. Buna göre Gunalar, beş Tanmatra, Sabda, Sparsa vb. anlamına gelir. Bu görüşe göre Mahat

da Prakrti'den ve sonuncusu olan Ahamkara'dan gelir.www.bhagavadgitausa.com/Sat-Chakra-Nirupana-Kundalini Chakras.htm

Raghava böylelikle Sarada metninin Sakta, Saiva ve Samkhya bakış açılarından yorumlanabileceği farklı yolları gösterir.

16 onun üretim kaynağı.16 Srsti-bheda --- yani, bir Ahamkara Sattva'nın, bir diğeri Rajas'ın ve üçte biri Tamas'ın egemenliğinin sonucudur.

17 (Prati-bimba)17 Ürün anlamındadır. Saiva-sakta-darsana'da Mulaprakrti'nin kendisi Siva-sakti-tattva'nın bir ürünüdür, çünkü Benlik kendisine nesne olur.

18 Prakrti.18 Yani, Para-vastu'nun bakış açısına göre bir etkidir, ancak ürettiği şeye göre bir nedendir.

---------- ---------- ----------

(Yüce) Sakti ve Vikrti onun ürünüdür."11 Daha önce Para Brahman'ın Prakrti'sinin O'nun başka bir yönü (Pratibimba-svarupini) olduğu da gösterilmiştir.

Saradā-tilaka'ya göre Mahat-tattva, Buddhi ile aynıdır.2 Isāna-Siva şöyle der: " Sakti tarafından geliştirilen amaç Prakrti3 , Sattva-Guna ile ilişkilendirildiğinde Buddhi-tattva'dır. Samkhya'da Mahat olarak bahsedilen Buddhi."

Mahat-tattva, Gunalar ve Antah-karana'dan oluşur; Gunalar, Sattva, Rajas ve Tamas'tır. Saradā-tilaka şöyle der: "Antahkarana, Atma'nın Manas, Buddhi, Ahamkara ve Citta'sıdır.4 Bütün bunlar Mahat- tattva teriminde bulunur.

Şimdi bir soru sorulabilir - yani, eğer Manas Mahattattva'nın içindeyse, Manas'ın bağımsız bir varlığa sahip olduğundan bahsedildiği *v, 33'te söylenenler ne olacak?* Ama bunun cevabı, Manas'ın Ahamkara'nın ürünü olduğu ve Raghava-Bhatta'nın şöyle yazan bir metinden alıntı yaptığıdır: "Diğer Manas, seçen ve reddedendir (Sa-semkalpa-vikalpaka), " 5 Tejas'ın ürünü olduğu bilinmektedir ."6 Böylece, Ajna-Cakra'daki Manas ve diğer Tattva'lar kendi sıralarına yerleştirildiği için, Ahamkara ve diğerleri bunların üzerine yerleştirilmiş olarak bilinmelidir. Ajna-Cakra'da Hakini, Itara-Linga, Pranava, Manas, Ahamkara, Buddhi ve Prakrti art arda birbiri üzerine yerleştirilmiştir. Daha önce sözü edilen Candra-mandala'ya hiçbir yer atanmamıştır, tüm bunların üzerine yerleştirilmelidir. Sorulursa neden tüm bunların altında değil? o zaman cevap, Sammohana-Tantra'da söylendiğidir: "Ay (Indu) alındadır ve onun üzerinde Bodhini'nin Kendisidir." Bundan, Indu ve Bodhini'nin Ajna-Cakra'nın üzerinde olduğu, aralarına herhangi bir müdahale olmaksızın birbirlerinin üzerine yerleştirildiği anlaşılacaktır. Bodhini her şeyin üzerindedir.

1 ürünü."1 Vikrtih pratibimbatii-bir aynada kişi görülür ama görüntü kendi değildir.

2 Buddhi.2 Raghava-Bhatta bunun Saiva doktrinine göre böyle olduğunu söyler.

3 amaç Prakrti,3 Boddhavya-laksana --- yani Jneya olarak bilinebilecek olan); nesnel veya tezahür eden Prakrti.

4 Atma .4 Bkz. Giriş.

5 (Sa-semkalpa-vikalpaka),"5 Sa-samkalpa-vikalpa için bkz. Giriş.

6 Tejas6 Yani, Indriyaların kaynağı olan Taijasa ahamkara.

---------- ----------
---------- -

Sammohana-Tantra, Neden'den (Karanarūpa) yukarıda Ajna-Cakra olarak bahseder: "Indu (Ay, burada-Bindu) alın bölgesindedir ve onun üzerinde Bodhini Kendisidir. Bodhini'nin üzerinde mükemmel Nada parlar, içinde şekli yarım (hilal) ay şeklindedir; bunun üzerinde saban şeklindeki parlak Maha-nada vardır; bunun üzerinde Yogilerin sevgilisi Anji denilen Kalā vardır. Bunun üstünde Unmani1 vardır, "ki bu kişi ulaştıktan sonra dönüş yok."

Yukarıdaki pasajda "Üstü Bodhini'dir" sözlerinde "o" sözcüğü alın veya Ajna-Cakra anlamına gelir.

Bhūta-suddhi-Tantra, Bodhini'nin altında Bindu'nun varlığından bahseder: "Bindu ve Mātrārdhā'nın üzerindeki Devi, Nada'dır ve bunun üzerinde, yine, 'Vayu'nun çözüldüğü yer' olan Maha-nada'dır. Mātrārdhā, Mātrārdhā-Sakti2'dir.

Brhat-trl-vikrama-samhitā'dan alınan aşağıdaki pasaj, Ardha-mātrā'nın Sakti anlamına geldiğini kanıtlar: "Genç Güneş gibi parlak olan Aksara, Bindumat'tır (Bindu'nun kendisi); onun üzerinde Gāndhārarāga3 ile ilişkili Ardha-mātrā vardır . "

Yukarıdaki her iki pasaj da aynı şeyi işaret ettiğinden, Ardha-mātrā ve Bodhini'nin özdeş olduğunu kabul etmeliyiz. Bindu, Bodhini ve Nada, Bindu-maya-para-sakti'nin farklı veçheleridir.

1 Unmani,1 Bu pasajda Ajni Samani'dir, Bhūta-suddhi (*yazıya bakın),* Ajni ve Samani arasında da bir ayrım yapar. Bunlar, Laya-krama'da sayılan İlk Neden'in Avāntarasarlra'larıdır. Sārada'dan alıntılanan metin Srsti-krama'yı verir.

2 Mātrārdhā-Sakti2. Mātrārdhā. *Devi Bhigavata'da I, 1, v, 55 ve III, 5, v,* 29'da Ardhamātrā ifadesi (Nada'nın bir adıdır) vardır ve Nllakantha bunu Param padam = yüce durum veya Brahman. Ardha-matra ifadesi de Candi, I, 55'te hemen hemen aynı anlamda geçer. Gopila

Chakravarti, "Ardha-mātra niteliksizdir (Nirguna) ve Yogi tarafından gerçekleştirilebilir" diyen bir pasajdan alıntı yapar. "Om - bu üç Veda, üç Loka'dır ve üç Loka'dan sonra Mātrārdhā dördüncüsüdür - Yüce Tattva'dır" Bkz. Candl "Tvamudgithe ardhamatrasi" ve Devibhāgavata, I, 5, *v* ,55. Sruti şöyle der: "Sen Pranava, Gāyatri ve Vyāhrti'nin Ardhamatra'sısın." Burada Devi ve Brahman'ın birliği gösterilmektedir. O, Māya (Māya-viśita-brahmarūpini) ile birleşmiş Brahman'dır. Nada-bindu Upanisad (v. 1) şöyle der: " A-kāra sağ kanattır (Om'un bir kuş olarak tasvir edildiği), U-kara diğer (sol) kanattır, Ma-kara kuyruk ve Ardhamātra baş Sattva onun bedenidir ve Rajas ve Tamas iki ayağıdır Dharma sağ gözü ve Adharma sol gözüdür Bhurloka ayaklarıdır Bhuvarloka dizleri Svarloka ortasıdır Maharloka göbeği Janaloka kalptir; Tapoloka boğazıdır ve Satyaloka kaşların arasındaki yerdir." Ayrıca bkz. Brahmavidya Up., v, 10.

3 Gāndhārarāga3 Yedi temel ince tondan üçüncüsü.

Sarada-tilaka şöyle der: "Sat, Cit ve Ananda olan Sakala Paramesvara'dan.1 Sakti ortaya çıktı; yine Sakti'den Nada yayıldı ve Bindu'nun kökeni Nada'dan geldi. Para-Sakti-maya olan O tezahür eder . Kendisi üç farklı şekildedir. Bindu ve Nada ve Bija O'nun farklı veçhelerinden başka bir şey değildir. Bindu Nadatmaka'dır ,2 Bija Sakti'dir ve Nada yine birinin diğeriyle birliği veya ilişkisidir.3 Bu herkes tarafından konuşulur. Agamalarda usta olanlar4 " ,

" Para-Sakti-maya ": Para=Siva; dolayısıyla Siva-Sakti-maya = Bindu.

Alnın yukarısındaki Bindu Nadatmaka'dır --- yani Sivatmaka5'tir , Bija, Bodhini (Bodhint-rupam) olarak Sakti'dir. Nada, birinin diğerine etki ettiği ikisi arasındaki bağlantıdır; dolayısıyla Kriya-Sakti'dir. Bu üçünün üzerinde Maha-nada var. Bu zaten gösterildi.

" Bunun üstü Kalā'dır" vb.: Kalā=Sakti. **Anji çarpık, ters, bükülmüş, çizgili** . Bu, bir harfin üzerindeki bükülmüş veya eğri bir çizgi şeklindedir. Bu Sakti, yaratılışın başlangıcında ortaya çıktı, *Karş.* Pancaratra: "Böyle gördükten sonra, yaratılışın başlangıcındaki Yüce Erkek, içinde 6'nın tüm Tattva'lar olduğu ve yaradılışa başkanlık eden (Adhistātri) Devi olan Sat, Cit ve Ananda'nın vücut bulmuş hali olan ebedi Prakrti'yi tezahür ettirir. .

Ayrıca başka bir yerde: "Tezahür etmemiş (Avyakta) Paramesvara'dan, birleşik Siva ve Sakti'den, Tripura-sundari olan Adya (ilk) Devi Bhagavati, Nada'nın kendisinden geldiği Sakti ve oradan Bindu geldi."

1 Paramesvara.1 Sarada, Ch. ben vv. 7-9, Sakala, Niskala veya Nirguna'nın aksine Kala ile birleşmiş demektir, ki bu Samkhya'ya göre Gunaların Sāmyāvasthā'sı yani Prakrti'dir, (MāyaVāda) Vedantistlerine göre Kalā Avidya'dır, Saiva- Tantra Kalā, Sakti'dir (RaghavaBhatta),

2 Nadatmaka,2 Başka bir metinde Sivatmaka vardır --- yani Bindu, Siva yönüdür.

3 birinin diğeriyle birliği veya ilişkisi.3 Samavāya ksobhya ksobhaka-sambandha --- lafzen, karşılıklılık bağlantısı olan bağlantı.

4 Agamas4 Bkz. Giriş.

5 Sivatmaka5 Benares baskısında ve aynı zamanda Rasika Mohana Chattopadhyaya'nın Sarada-tilaka baskısında metin Sivātmaka'yı okur, sanki hatalı görünen Bija'yı nitelendiriyormuş gibi.

6 Raghava'nın okuduğu 6 Sat, Cit ve Ananda : "Samasta-tattva-samghatma-spiūrtyadhisthatrirūpinim" - bu, "Tattvas'ın tüm kütlesinin evrimini veya tezahürünü yöneten veya yöneten Devi" anlamına gelir.

---------- ----------

"Üstünde Unmani var" vb.: *Karş.* "Manas'ın 'Manaslığı'nın (Manastva) Unmani olarak adlandırılmasının sona erdiği yere giderek, buna ulaşmak tüm Tantraların1 gizli öğretisidir ."

Unmani durumu Tattva'dır, bu da Manas'ın dünyevi nesnelere yönelttiği bağlılığın ortadan kaldırılması anlamına gelir.

Unmani, yine iki türdendir: (1) Sahasrara'da da yeri olan Nirvana-kala- rūpa ; (2) Bu bölgede de yeri olan Varnāvalī-rūpa. *bkz.* Kankala-malini: "Sahasrara'nın perikarpında, ayın çemberi içine yerleştirilmiş on yedinci Kala, takıntılardan yoksundur 3. Bunun adı Unmani'dir, dünyaya bağlılık bağını keser."

bkz. ayrıca: "Mālā-varna'nın (harflerin tespihi) zihinsel olarak okunmasıyla, Kurtuluşu veren (elde edilen) Unmani'dir." Mālā-varna = Varnāvalī-rūpa.

Bhūta-suddhi, Unmani'nin altındaki Samani'den bahseder. "Sırada insanların Āñjī olarak bildiği Vyapika-Sakti (Yayılan Enerji) *var* . Samanī4 bunun üzerinde ve Unmani her şeyin üzerinde." Bu (Samani) ayrıca Parasakti'nin bir ara yönüdür (Avāntara-rūpa).

Şimdi aşağıdakileri alıyoruz:

Ajna-Cakra'nın yukarısında, Siva (Siva-svarūpa) olan ikinci Bindu vardır. Bindu'nun yukarısında, bir Ardhamātrā'ya benzeyen Sakti Bodhini vardır; sonraki, Siva ve Sakti'nin birleşimi olan, yarım (hilal) ay şeklindeki Nada; sonraki (bunun üstünde) saban şeklindeki Mahanada; Mahanada'nın yukarısında, eğri (Āñjī) şeklinde Vyapika Sakti vardır; bunun üzerinde Samani ve bunların en yükseği U nmani'dir. Bu , yedi nedensel formun (Karana-rūpa) yerleştirildiği sıradır .

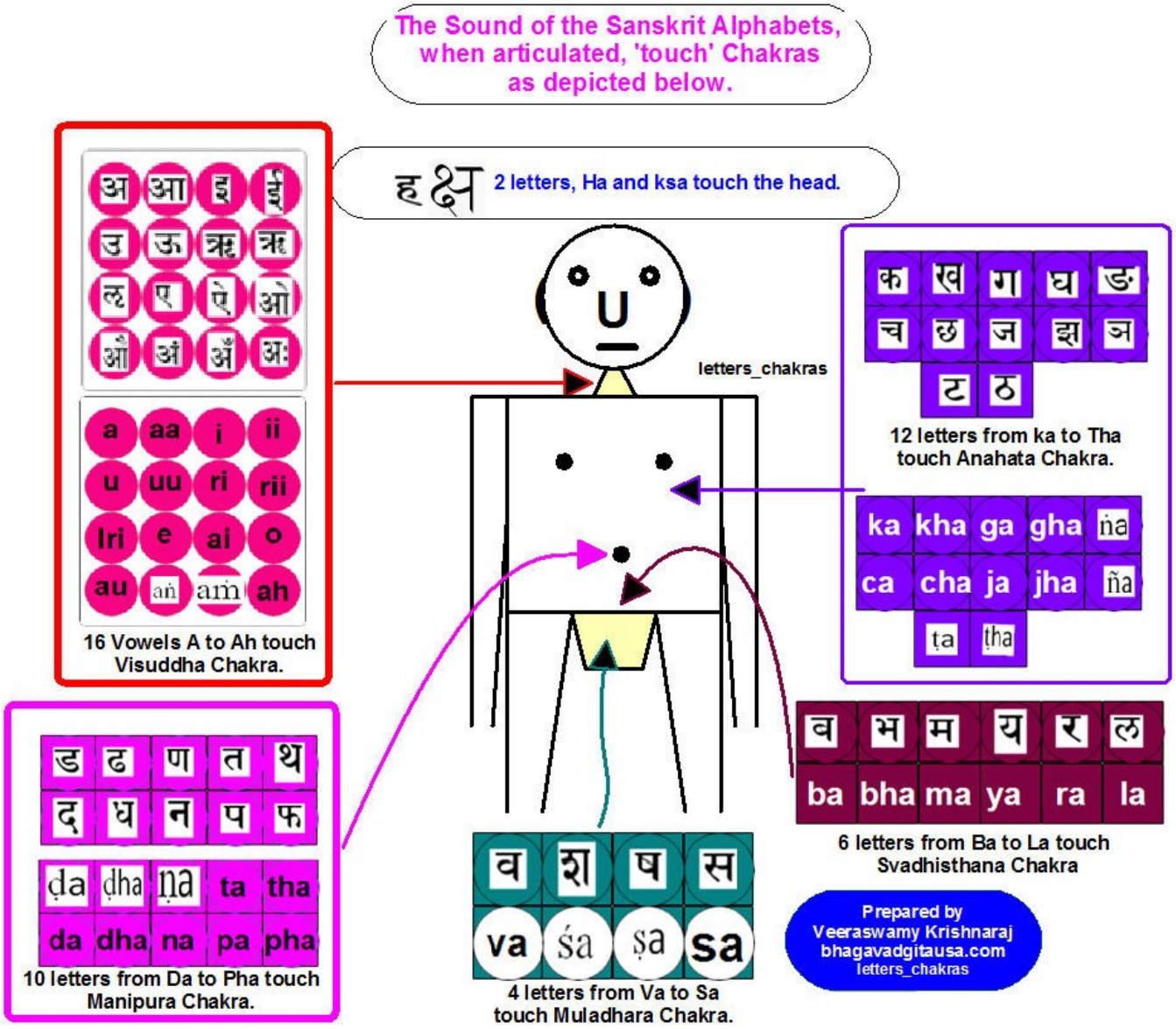
1 Tantras1 Visvanatha, Unmani'den Samana'nın üzerinde bahseden Svacchanda-samgraha'dan alıntı yaparak, Unmani aşamasında Kāla ve Kalā arasında hiçbir ayrım yapılmadığını ve bunun kavranmadığını söyler; beden yok, Devatas yok ve sürekliliğin kesilmesi yok. Rudra'nın saf ve tatlı ağzıdır. *bkz.* Siva-Samhita'da Vrttīnaṁ manah, V, 219.

2 Sahasrara2 Sahasrārādhara, Girişe bakın.

3 bağlılık 3 Sarva-samkalpa-rahitā—yani, tüm bağlılıklardan özgür olan, herhangi bir eylemde hiçbir şey tarafından yönlendirilmeyen. Alıntılanan pasajlar ch'dendir. v, Kankala-malini.

4 Samanī4 Visvanatha ondan Samanā olarak söz eder ve O'nun Cidānanda.svarūpa (yani Cit ve Ananda) ve tüm nedenlerin nedeni (Sarva.kāraṇa-kāraṇam) olduğunu söyler. sunum: Veeraswamy Krishnaraj

---------- ---------- ----------



40. Tadūrdhve śaṅkhinyā nivasati śikhare sūnyadeśe prakāśaṁ

visargādhaḥ padmaṁ daśaśatadalaṁ pūrṇacandrātiśubhraṁ

Adhōvaktraṁ kāntam taruṇaravikalākāntikiñjalkapuñjaṁ

ḷakārādyairvarṇaiḥ pravilasitavapuḥ kevalānandarūpaṁ. 40

Daha fazla detaya girmeye gerek yok. O zaman metni takip edelim.

Sahasrara'yı tarif etmek isteyerek ondan on ayette daha bahseder.

"Bütün bunların üstünde" (**Tadūrdhve**). - Daha önce anlatılan veya konuşulan her şeyin üstünde.

"Sankhini-Nadi'nin başının üzerinde " - öğrenciye bir görüş verilmiş.

" *Boş alan* " (**Sūnya-deśa) - yani** Nādi'lerin olmadığı yer ; Bunun anlamı ¸ susumna'nın sona erdiği yerin yukarıda olduğudur. .

"Visarga'nın altında bin yapraklı nilüfer var." - *Bu* Sloka'nın anlamıdır, Visarga, Brahma-randhra'nın üst kısmındadır. *bkz.* " (Meditasyon yapın) her zaman mutlu ve paslanmaz olan Visarga'daki o açıklıkta." Buna benzer başka pasajlar da var.

"Vücudu ile nurludur" vb. (**Lalātadyaih varnaih pravilasitavapuh)** .-Lalāta kelimesi ilk sesli harf olan A'yı temsil eder. Bununla ikinci Lakāra'nın (L) harfleri sayarken dışarıda bırakılacağını anlıyoruz. Alfabenin. Elli harfi sayarken, ikinci Lakāra1 her zaman dışarıda bırakılır.

Bazılarının yaptığı gibi metin " Lakārādyaih varṇaih" şeklinde okunursa harfleri sayarken Ksa-kāra'yı dışarıda bırakmalıyız. Elli bir mektup. Sahasrāra 2'nin taç yaprakları olarak alınamaz. Yirmi defa tekrarlanan elli bir harfle sayı 1.020 ve on dokuz defa tekrarlanan 969'dur. Ksakara'yı dışarıda bırakarak bu zorluktan kurtuluruz. "Lakārādyaih" ile harflerin okunacağı anlamına gelmez Viloma . [3] Aşağıdaki pasajda yer alan Kaṅkālamaālinī, Anuloma4 olarak okunması gerektiğini açıkça söylemektedir."Büyük Lotus Sahasāra beyazdır ve başı aşağı doğrudur ve Ksakāra'dan (Ksa) önceki son harfle biten A-kāra'dan (A) gelen parlak harfler onu süsler." Burada Ksa harfinin dışarıda bırakıldığı açıkça belirtilmiştir.

Akārādi-ksa-kārāntaih : Bu bileşik, ksa-kārānta, Bahu-vrīhi-samāsa5 tarafından oluşturulmuşsa, Ksakāra'nın hesaplama dışı bırakıldığı anlamına gelir.

1 Lakāra1 Vaidika Lakāra (La).

2 Sahasrāra 2 elli bir harf Sahasrara'da düzenlenemez,

3 Viloma . [3] *yani,* baştan sona.

4 Anuloma4 Baştan sona.

5 Bahu-vrīhi-samāsa5 Sanskritçe bir fiil bileşimi biçimi.

Harflerin rengi hakkında hiçbir şey söylenmemiştir ve Mātrkā (harfler) beyaz olduğundan, Sahasrara taç yaprakları üzerinde beyaz olarak alınmalıdırlar. Bu harfler Sahasrara'da sağdan sola dolanır.1

Bazıları pravilasita-vapuh yerine Pravilasita-tanuh okur ve *padma* kelimesinin alternatif olarak cinsiyet açısından eril hale geldiği (vā pumsi padmam), bu nedenle eril cinsiyetteki bir kelimeyi niteleyen Tanu kelimesinin kendisinin eril olduğunu söyler. Bu olamaz. *Nivasati (=is, ikamet eder) fiili Padmam'ın aday halidir ve Bindu* (m) ile bittiği için eril değil nötr cinsiyettedir. *Çünkü bu durumda visarga (yani h)* ile biterdi ve *tanu* sıfatı da visarga ile biterdi . ***Tanu*** kelimesi (eğer okumaları kabul edilirse) **nötr** olur ; bu nedenle bir ile bitemez*Bindu.* Ve eğer Bindu yoksa sayaç arızalı hale gelir. Bu nedenle doğru okuma Pravilasita-vapuh'dur.

Gerisi açık.

1 sağdan sola.1 Daksinavarta---bir saatin akreplerinin çalıştığı yönün tersi.

VERSE 41

Samāste tasyāntaḥ śaśaparirahitaḥ śuddhasaṁpūrṇacandraḥ
sphurajjyotsnājalaḥ paramarasacayasnigdhasaṁtānahāsī.
Trikoṇaṁ tasyāntaḥ sphurati ca satataṁ vidyudākārarūpaṁ
tadantaḥsūnyaṁ tatsakala-suragaṇaiḥ sevitaṁ cātiguptaṁ.

41. Samāste tasyāntaḥ śaśaparirahitaḥ śuddha saṁpūrncandraḥ

shurajjyotsnājalaḥ paramarasacayasnigdhasaṁtānahāsī.

Trikoṇaṁ tasyāntah sphurati ca satataṁ vidyudākārarūpam

tadantahūanyaṁ tatsakala-suragaṇaih sevitaṃ cātiguptaṁ.

İçinde (Sahasrara) dolunay vardır, hare1'in izi yoktur, berrak bir gökyüzündeki gibi parıldar. Işınlarını bolca saçar, nektar gibi nemli ve serindir. Onun içinde (Candra-mandala) şimşek gibi sürekli parlayan Üçgen2 vardır ve bunun içinde yine tüm Surelerin4 hizmet ettiği Büyük Boşluk3 parlar .

YORUM

Burada, Sahasrara'nın perikarpındaki Candra-mandala'nın varlığından söz ediyor.

berrak bir gökyüzündeki gibi göz alıcı (**Suddha**) --- bulutsuz bir gökyüzünde görülen (**nirmalo-daya-viśista)**

"Nemli ve soğuktur" vb. (**Parama-rasa-cāya-snigdha-santāna-hāsī) .** Burada nemli anlamına gelen Snigdha, nektarın nemini ifade eder.

1 tavşanın izi yok 1 Aydaki adam.

2 Üçgen2 Visvanatha'ya göre A-ka-thādi üçgeni.

3 Büyük Boşluk3 Sūnya=Bindu-that rs, Para-bindu veya Isvara, merkezi Brahman'ın meskeni (Brahmapada). Kuzey Saiva ve Sakta okullarında Sadasiva ve Isvara, Sūnyatisūnya olarak adlandırılan Siva-Tattva ve Suddha-vidya arasındaki deneyimin Nim esa ve Unmesa yönleridir. Sahasrara'daki Güneş ve Ay dairelerinin ve Kāmakalā ile on iki yapraklı nilüferin konumları Metinde verilmiştir.

4 Sureler4 *yani* Devalar .

Parama-rasa (Amrta) ısı içermez. Bu bileşik kelimenin anlamı buradan gelmektedir: Işınları soğuk ve nemlidir ve gülümseme hissi uyandırır.

Kankala-malini, Candra-mandala'nın altındaki boşluğun üst kısmında Antarātmā'nın vs. varlığından bahseder. Sahasrāra ile ilgili olarak şöyle der: "O Devesi, perikarpında Antarātmā'dır. Onun yukarısında Guru vardır; Sūrya ve Candra'nın Mandalaları da oradadır. Bunun üzerinde Mahā-vāyu ve ardından Brahmarandhra. bu boşluk (Randhra) Visarga'dır, her zaman mutlu olan Brahman'dır. Bunun (Tadūrdhve) üzerinde sonuncusu , yaratan, koruyan ve yok eden Devi San khinī'dir . "

Samāste tasyāntaḥ śaśaparirahitaḥ śuddhasaṁpūrncandraḥ

shurajjyotsnājalaḥ paramarasacayasnigdhasaṁtānahāsī.

Trikoṇaṁ tasyāntah sphurati ca satataṁ vidyudākārarūpam

t adantahūanyaṁ tatsakala-suragaṇaih sevitaṃ cātiguptaṁ. --41

" *Candra-mandala içinde şimşek gibi sürekli parlar, üçgen* ,. (**Trikonam tasyāntah vidyudākāra-rūpam**).- Yani, parlayan üçgen oradadır.

" *Bunun içinde Büyük Boşluk parlar*" (**Tadantah sunyam sphurati**) . İçinde bir boşluk olan şey, Para-bindu'nun (Para-bindusarīram) bedenidir. Üçgenin içinde mükemmel Bindu (Sūnya) parlar veya üçgenin içinde mükemmel Bindu olan Sūnya parlar.

bkz. Todala- Tantra, 6. Ullāsa: "Yüce Işık biçimsizdir (**Nirākara**) ve Bindu yok olmaz. Bindu boşluk (Sūnya) anlamına gelir ve Guna'yı da ima eder." 1

" *Gizli olarak servis edilir*" (**Sevitam cātiguptam**).-Kural şudur: "Yeme (Āhāra), boşaltma (Nirāhara), cinsel ilişki (Vihāra) ve Yoga, Dharma'yı bilen tarafından gizli yapılmalıdır." Dolayısıyla Sureler (Devalar) O'na gizlice hizmet eder veya ibadet eder.

1 Guna da." 1 Bindu şeklini aldığında, işleyen Guna'larla birliktedir veya o zaman Sakala'dır.

VERSE 42

Suguptaṁ tadyatnādatiśayaparamāmoda-saṁtānarāśeḥ
paraṁ kandaṁ sūkṣmaṁ sakalāśaśikalasuddharūpaprakāśaṁ
Iha sthāne devaḥ paramaśivasamākhyānasiddhaḥ prasiddhaḥ
svarūpī sarvātmā rasavirasanutoऽiñānamohāndhahaṁsaḥ

Özgürlüğün ana kökü olan ve **Ama-Kala** ile saf **Nirvana-kala'yı** tezahür ettiren o süptil Bindu (Sunya), çok iyi gizlenmiş ve ancak büyük bir çabayla elde edilebilir . 1. İşte herkesin Parama- olarak bildiği Deva- Sivas. O, tüm varlıkların Brahman'ı ve Atma'sıdır. Hem Rasa hem de Virasa O'nda birleşmiştir2 ve O , cehaletin3 ve aldanmanın4 karanlığını yıkan Güneş'tir .

S uguptaṁ tad yatnā d atiśayaparammoda-saṁtānarāśeḥ

paraṁ kandaṁ sūkṣmaṁ sakalāśaśikalasuddharūpaprakāśaṁ

lha sthāne devaḥ paramaśivasamākhyānasiddhaḥ prasiddhaḥ

svarūpī sarvātmā rasavirasanuto s iñānamohāndhahaṁsaḥ *42.*

Bu ayet, tüm safsızlıkları attıktan sonra ruhun kurtuluşunun yükseliş sürecini anlatır. Muladhara Çakra'dan yükselen Yogi, Siva ile birleşmek için diğer Saktilere ulaşmadan önce Bindu'ya gider.

YORUM

Buradaki anlam, boşluğun (Sûnya) çok gizli ve incelikli olmasıdır, daha sonra anlatılacağı gibi, bir saç telinin ucunun on milyonda biri gibidir. Sadece uzun ve aralıksız Dhyana ve benzeri uygulamalardan oluşan büyük bir çabayla elde edilebilir. Nirvāna-Kalā --ie ile birlikte ayın on altıncı Kala'sının saflığını, Amā Kalā ile birlikte boşluğu (Antah-sūnya) tezahür ettirir ve üçgen içindeki Nirvāna-Kalā meditasyon (Dhyāna) ile gerçekleştirilir (Prakāsam bhavati)), Kurtuluş olan tüm büyük Mutluluk kütlesinin kaynağıdır. Ancak bazıları, Sakala sasi -kalā-sudd ha -rūpa-prakāsam'ı üçgen içindeki büyük Boşluğu niteleyen olarak okur ve ' *sakala'yı* on altı kalānın okur.ve Para Bindu'nun ayı bu tür kalālarla tezahür ettirdiğini söyleyin.

1 **Ama-Kala** 1 Ay'ın on yedi Kalā'sı (rakamları) vardır, ancak nektar damlayan Ama ve Nirvana-kala yalnızca bu aşamada ortaya çıkar. Diğer Kalālardan Skanda-Purana Prabhāsa-Khanda'da bahsedilir.

2 Rasa ve Virasa 2 Kurtuluşun mutluluğu ve Siva ile Sakti'nin birleşmesinden doğan mutluluk: *vide post.*

3 cehaletin karanlığı3 Ajnana.

4 sanrı4 Moha. Bu ayet Tripurā-sāra-samuccaya'da geçer, bölüm. V.40.

Bu dikkate alınmasını gerektirir. Trikona (üçgenin) dolunayın içinde olduğu söylendiğinde tekrarı faydasızdır. Ayrıca bir önceki ayette "Surelerin hizmet ettiğini" görmüştük. Bir boşluğa uygulanan "hizmet" terimi uygun değildir. Hizmetin nesnesi, üçgen içindeki Bindu'dur. Para-Bindu'nun mevcudiyeti nedeniyle boşluğa tapınılması gerektiği söylenirse, o zaman Para-Bindu orada olduğu için boşluk yoktur.

***42. S* uguptaṁ tad yatnā d atiśayaparammoda-saṁtānarāśeḥ**

param kandaṁ sūkṣmaṁ sakalāśaśikalasuddharūpaprakāśaṁ

"İyi gizlenmiş" (**Suguptaṁ**). - Bir saç telinin on milyonda biri gibi olduğu için.

"Büyük çabayla" (**Yatnāt**) --- yani, uzun süre devam eden meditasyon uygulaması (Dhyana) vb.

"Baş kök" (**Param kandam** .I -e-Para genellikle yüce, mükemmel anlamına gelir; burada baş, anapara. Kanda = Mūla.

"Kurtuluş" vb., (**Atiśaya-paramāmoda-samtāna-rāśi**).- Bileşik kelime, kelimenin tam anlamıyla, tüm büyük ve yüce mutluluk kütlesinin sürekliliği anlamına gelir ve bu, Kurtuluştur (Moksa),

" Manifests, etc., Amā-kalā " (**sakala-śaśi-kalā-suddha-rūpa-prakāśam**).-Bu bileşik kelime aşağıdaki gibi ayrılmalıdır:

Sakala= Kalā ile: Kalā burada Nirvana- Kalā anlamına gelir, Sasi- Kalā kelimesinde Kalā, Amā- Kalā, ayın on altıncı Kalā'sı veya rakamı anlamına gelir. *Suddha=saf;* parlaklık hiçbir şey tarafından gizlenmez.

Anlam şu ki, Para-bindu incelikli ve başka türlü algılanamaz olsa da, Trikona'da Amā- Kalā ve Nirvana- Kalā ile meditasyon (Dhyana) tarafından görülür. Suguptarn yerine Sugopyam okunursa, o zaman Yatnat.

Bazıları **Sakala-sasi-kalā-suddha-rūpa-prakasam'ı okur.** önceki ayette Sunya'yı nitelemek ve Sūnya'nın "boş alan" demek olduğunu söylemek saçmadır.2

Daha sonra Sahasrāra'nın perikarpında Parama-Siva'nın varlığından bahseder.

1 Kanda soğan veya kök anlamına gelir. Yoginl-hrdaya, bu Kanda'nın incelikli Parananda-kanda-bindu-rupa veya Bindu formunda (Visvanatha) yüce Mutluluğun kökü olduğunu söyler.

2 Yorumcuya göre Kanda'yı nitelendiriyor. Bindu O çemberidir, boşluk Brahmapada'dır veya içerideki boşluktur.

---------- ----------
---

lha sthāne devaḥ paramaśivasamākhyānasiddhaḥ prasiddhaḥ

svarūpī sarvātmā rasavirasanuto s iñānamohāndhahaṁsaḥ *42.*

lha sthāne devaḥ paramaśivasamākhyānasiddhaḥ prasiddhaḥ

svarūpī sarvātmā rasavirasanuto s iñānamohāndhahaṁsaḥ *42.*

" *Paramasiva "* 1 (**Paramashiva-samākhyāna-siddha**).-Parama Siva adıyla tanınan kişi.

"Brahman" (Kharūpī).2-Kha=Ātmā, ruh.

"Tüm varlıkların Atma'sı" (**Sarvātmā**).-Sarva=tüm (varlıklar). O Jivātma'dır ama aslında Jivātma ile Paramātmā arasında hiçbir ayrım yoktur. Ātmā, Jīva'dır. Adhyātma Rāmāyana şöyle der:

"Jivātma, Paramātma'nın başka bir adıdır (Paryāya), Acārya ve Sastraların talimatıyla onların birliği bilindiğinde, öğrenci Jivātmā ve Parammātā ile ilgili Mūlavidyā'ya sahip olur."

Sruti ayrıca, "Sen O'sun " - ***Tat tvam asi*** ' dediğinde *, Tvam'ı* (Sen) Tat'la *(* O) özdeşleştirir .

" Rasa ve Virasa" (**Rasa-virasamita**).-Rasa, Paramānandarasa'dır *-yani,* Yüce Mutluluk4 deneyimi. Virasa, Siva ve Sakti'nin birliğinin ürünü olan saadettir, O her ikisidir. Veya Rasa, dünyevi zevke doğal bağlılık ve Virasa ondan kopukluk anlamına gelebilir. O halde manası şu olacaktır: Onun dünyevi zevklerden kopmasından kaynaklanan Yüce Saadet O'ndadır5.

"Güneş " = Hamsa, Güneş karanlığı dağıttığı gibi, O da öyle yapar.

bilmemeyi (Ajnāna) ve sanrıyı (Moha) ortadan kaldırın.

1 Visvanatha bu Siva'nın Saguna-Siva olduğunu söyler,

2 *bkz.* Sruti "Kham Brahma" Chao 4-10-5; Br. -1-1. 3 "O sensin." Bkz. Giriş.

4 *yani,* Moksa.

5 Yani O'nun içindeki Rasa, Virasa olmuştur.

VERSE 43

Sudhādhārāsāraṁ niravadhi vimuñcannatitarāṁ
yateḥ svātmajñānaṁ diśati bhagavān nirmalamateḥ.
Samaste sarveśaḥ sakalasukhasaṁtānalaharī
parivāko haṁsaḥ parama iti nāmnā paricitaḥ.

43. Sudhādhārāsāraṁ niravadhi vimuñcan n atitarām

yateḥ svātmajñānaṁ diśati bhagavān nirmalamateḥ.

Samaste sarveśaḥ sakalasukhasaṁtānalaharī

parivāko haṁsaḥ parama iti niāmnā paricitaḥ. 43

Bhagavan2 , nektar benzeri özün sürekli ve bol akışını akıtarak , saf zihnin Yati3'ine Jivatma ve Paramatma'nın birliğini idrak etmesini sağlayan bilgi konusunda talimat verir . O, Harnsah Parama (Paramahamsah) adıyla bilinen her türlü saadetin sürekli akan ve yayılan akımı olan Rableri olarak her şeyi kaplar.

1 **Öz1** Yorum gönderisinden anlaşıldığı gibi , bu şu şekilde çeşitli şekillerde tercüme edilebilir: "Ay'ın gümüşi ışınına benzeyen sürekli ve bol bir nektar akışı dökerek" *veya* " Karanlığın yok edilmesi için güçlü, aralıksız ve nektar benzeri sözlerle" yanılsama" *veya* "Merhameti nektar benzeri olan ve Brahma-mantra'nın özünü içeren kelimenin sürekli tekrarı ile." www.bhagavadgitausa.com/Sat-Chakra-Nirupana-Kundalini Chakras.htm

2 **Bhagavan2** Yani Aisvarya'nın altı formunun sahibi olarak Rab,

3 **Yati3** Zihni ibadet nesnesi ile birleşen, kendine hakim.

YORUM

" *Sürekli ve bol* " (**Niravadhi atitaram**).

" *Nektar benzeri bir öz akıntısı dökerek* " (**Sudhā-dhārāsāram vimuñcan**).- Bileşik kelime dört farklı şekilde oluşturulabilir ve yorumlanabilir:

1) Nektar benzeri bir öz akıntısı saçmak .

2) Sudha'nın (nektar) Adhara'sı (alınabilir) Sudhadhara'dır, bununla Ay kastedilmektedir; Asara oradan akan şeydir, bir nehirdir. Şimdi, Ay'dan akan şey gümüş renkli Nektar'dır; dolayısıyla kelimenin tamamı "ayın gümüşi ışınları" anlamına gelir. Bu sıfat, nitelenen ismin ay gibi beyaz veya şeffaf olduğunu ispat eder. Dökülme = Vimuncan.

3. Asara yine "söylenen", "söz" anlamına gelebilir. Sudhadhara = nektarın bir kalitesi olan tatlılık kabı; dolayısıyla Sudhadharasaram = nektar benzeri veya ambrosiyal kelime. O zaman Niravadhi'nin anlamı "her zaman" olacaktır ve Atitaram "karanlığı, cehaleti veya yanılsamayı yok etmede güçlü" anlamına gelecektir. Vimuncan o halde "söylemek" anlamına gelmelidir.

4. Sudha yine "merhamet nektarı" anlamına gelebilir ve Sare öz " -*yani,* Brahma-mantra'nın özüdür ve Dhara, Brahma-mantra'nın özünü içeren merhametli kelimenin bir akışıdır (sürekli tekrarı). .

yateḥ svātmajñānaṁ diśati bhagavān nirmalamateḥ. (ayet 43 satır 2)

"Yati'ye talimat verir" vb. (Bhagavān nirmala-mater yateh svātma-jñānam diśati),

"Yati." - Zihni, ibadetinin Devata'sına yoğun bir şekilde dayanan kişi.

Bilgi, vb., Paramātmā (svātma-jñāna): Svam= Jivatma ve Atma=Paramatma; ve kişinin bildiği Jnana1 - yani, Paramatma'nın bilgisine götüren ve böylece tapan kişinin Jivatma ve Paramatma'nın birliğini idrak etmesine yardımcı olan Taraka-brahma-mantra. Disati = Upadisati (talimat verir). Yukarıdaki niteleyici ifadeler, nitelenen ismin Guru olduğunu ima eder, çünkü Taraka-brahma-mantra ile ilgili talimatlar O'ndan gelir. Bu nedenle, O Guru olduğu için önceki ayette "Parama-Siva" olarak nitelendirilir. *bkz.* Lalita-rahasya'da Gurus-tattva-nirūpana,

Guru'yu "Kendisinden zevk almaya her zaman düşkün olan ünlü ve mükemmel Purusa2 (Atma-rati-priya)" olarak tanımladıktan sonra şöyle devam eder: "Onun sevgilisi, zorlukla elde edilebilecek parlak Kişidir. Brahma-vartma (Brahman yolu). Para-Brahman, O'nun nilüfer ayaklarının parlaklığından başka bir şey değildir."

Yukarıdaki pasajla, Onun nilüfer ayaklarının muhteşem güzelliğinin, Para-Brahman olan Parama-Siva'nın kalp-nilüferini kapladığı kastedilmektedir.

1 Jnana1 Jnana ruhsal bilgi veya bilgeliktir ve Vijnana maddi dünyanın (bilim) bilgisidir.

2 kim her zaman düşkündür 2 *yani* kim kendini meşgul eder.

---------- ----------

Guru'nun parlak (Tejo-rūpa) Sevgilisinin (Sakti) ayaklarının yeri Guru'nun1 göğsüdür, başka herhangi bir Purusa'nınki üzerinde değildir. Dolayısıyla Parama-Siva ve Guru bir ve aynıdır.

Nirvana -Tantra ayrıca 2 der : "Kafadaki Lotus'ta Mahadeva --- Parama-Guru vardır: üç dünyada hiç kimse yoktur, Ey Devesi, O kadar tapınmayı hak eden. Ey Devi, meditasyon yap Dört Guru'nun tümünü içeren" O'nun formunda3 .4

Bu Parama Siva, perikarptaki üçgenin dışında ve aşağıda sözünü edeceğimiz Hamsa'nın üzerindedir.

Kankāla~mālini Tantra5 şöyle der: "Ey Devesi, bu Lotus'un perikarpında Antaratma ve onun üzerinde Guru vardır. Güneş ve Ay'ın Mandalaları da oradadır." Ve Maha-sankhinl'e kadar olan sıralarında farklı şeylerin mevcudiyetinden söz ettikten sonra devam eder: "Onun altında, Ayın Mandalasına yerleştirilmiş Trikona (üçgen) ey Devesi; ve orada Ay'ın üzerinde meditasyon yaptıktan sonra bozulmayan Kalā, (kişi kendi içinde hilal gibi olan NirvAna adındaki 17. KalA üzerine meditasyon yapmalıdır" (KutilA6) .

1. Guru Bu, Siva'nın onsuz Sava olduğu (bir ceset ve 'hareket edemeyen') Sakti'ye övgüdür.

2 Nirvana-Tantra ayrıca 2 der . (dördüncü durum) şüphesiz Paramatma'dır; başın içindeki Lotus'a yerleştirilirse, ona dışsal olarak nasıl saygı gösterilebilir?" Yani, Sadhaka, kendisi de eğilmiş olan başın içinde olan kişiye nasıl eğilebilir? ?

3 O'nun formu üzerinde meditasyon yapın3 Yorumcu tarafından alıntılanan pasaj "Tadamśaṁ" (onun bölümü) şeklindedir; RM Chattopadhyaya's Edition'da "Tadrūpaṁ" (onun formu) yazmaktadır ve bu okuma burada benimsenmiştir.

4 Guru."4 *yani,* Guru, Parama-Guru, Parapara-Guru ve Paramesti-Guru.

5 Kankāla~mālini Tantra5 Bu pasaj, Patala II'de (RM Chattopadhyaya'nın Baskısı, s. 3) geçer ve bütünüyle şöyle devam eder: "İçinde (Sahasrara), Ey Devesi, Antaratma'dır ve onun üzerinde Vāyu ve yukarısındadır. Mahanada Brahmarandhra'dır. Brahmaran dhra'da Ebedi Huzur ve Mutluluk anlamına gelen Visarga vardır . Altta bulunan Üçgen üzerine meditasyon yaptıktan sonra ; Kailas'ına (Siva cenneti) oradadır. Ey Mahadevi, rahatsız edilmemiş Cetas'ı (kalp veya akıl) buraya yerleştirerek, kişi hayatının tüm süresi boyunca (Jīva-jīvi) tüm hastalıklardan arınmış mutluluk içinde yaşar ve böyle biri için yeniden doğuş yoktur. Burada sürekli olarak ne artmayı ne de bozulmayı bilmeyen Amā Kalā parlıyor ve onun içinde yine Nirvana-Kala olarak bilinen on yedinci basamak var. Nirvana-Kala içinde Nibodhika broşürü bulunur . Yukarıda , tezahür etmemiş Nada var , on milyon güneş kadar parlak . O mükemmel Nirvana Sakti'dir, her şeyin nedenidir. Bu Sakti'de bilinmelidir ki, değişmez ve illüzyondan arınmış olan Siva'da yaşar . "

---

6 KutilA: Bkz. Jnanarva-Tantra XXIV, 36.

Nirvana Sakti'nin iki KalA'sı veya İç Kuvveti vardır: sırasıyla 17. ve **16. KalA'lar olan NirvAna KalA** ve **AmA KalA .** Nirvana Sakti, hem **Unmani** [1] hem de **Samani** [2'dir] . Nirvana KalA, **Vyapini** [3'tür] veya Sakti Svarupa ve 16. KalA'nın üzerinde. Nirvana Sakti, Nirvana KalA'nın Antargata'sıdır (ikamet edenidir). Ananda, Para (Bindu-Rupa Siva) ve ParA'nın (Sakti veya Prakrti) birleşmesinden doğan Mutluluk veya

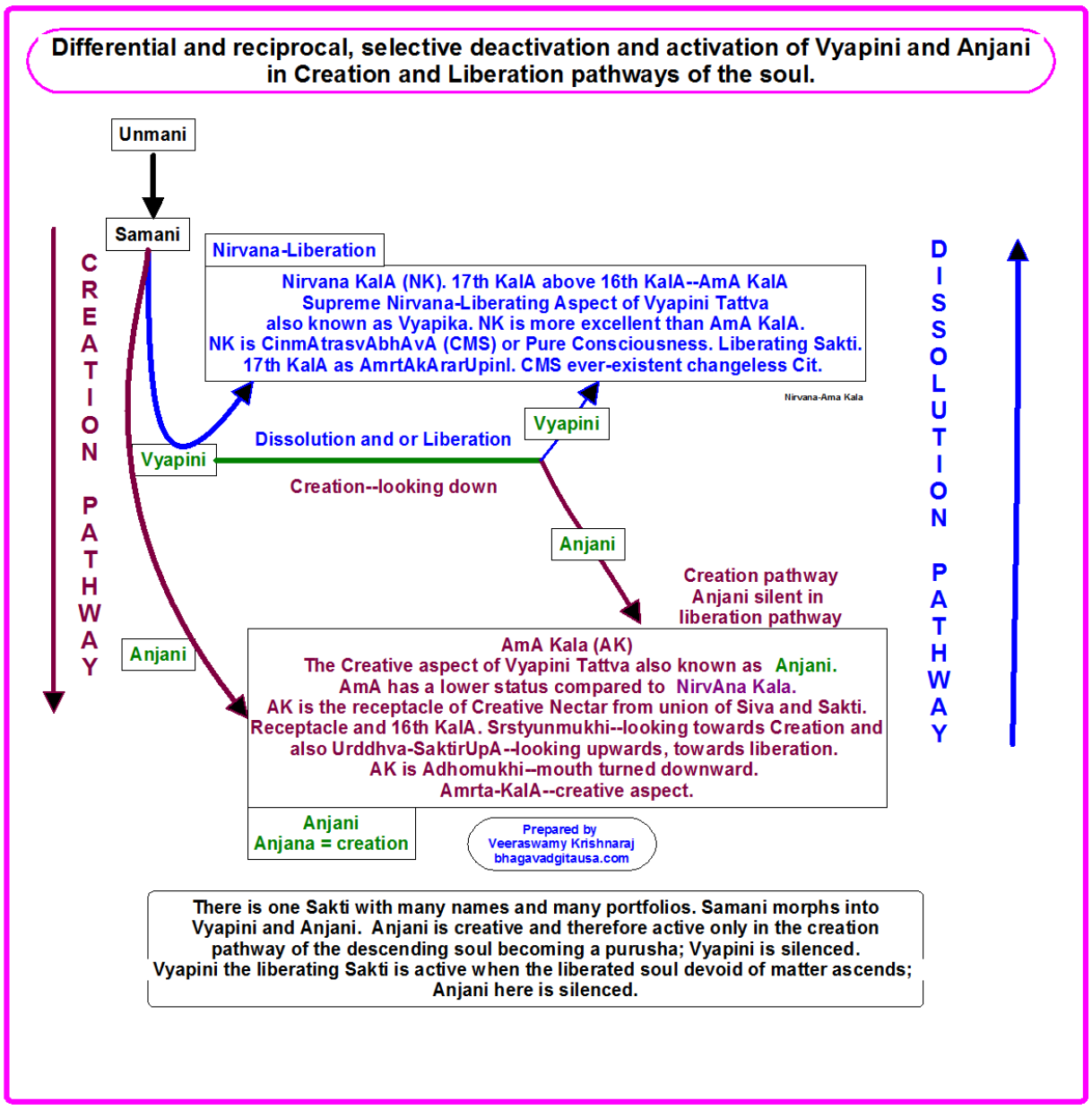
Sevinçtir; AmA KalA'nın kabı olduğu nektar böyle bir birleşmeden akar. -- Woodroffe. Vücutları koruyan AmA'dır. AmA aynı zamanda Sakti'dir (Urdhva Sakti-Rupa = [ruhu] yukarı doğru hareket ettiren Sakti Formu); ruhu Brahman'a (yukarı doğru) sevk eden.

AmA KalA, Yaratıcı Sakti'dir ve Saf Bilincin Nirvana KalA'sı olur.

NirvAna KalA = 17. KalA = Vyapini Tattva = Sakti Svarupa = VyApini Tattva. Vyapika olarak VyApini Tattva'nın Yüce yönüdür. Ama KalA'dan daha mükemmel. AmA KalA'nın CinmAtra SvabhAvA veya Saf Bilinç yönüdür. AmartAkArarUpini. **VyApinI = Genişletici. Nirvana Sakti, Nirvana KalA'nın Antargata'sıdır (İçinde İkamet Eden) .**

www.bhagavadgitausa.com/Sat-Chakra-Nirupana-Kundalini Chakras.htm

TATTVA11.gif



AmA KalA = 16. KalA = Vyapika Sakti = Paratpara = Para (Bindurupa Siva) ve ParA'nın (Sakti) birleşmesinden akan Nektarın yuvası. Vyapini Tattva'nın Yaratıcı yönüdür (Anjani). AmA hem Srstyunmukhi'dir (yaratılışa bakmak) hem de Urddhva-Saktirupa'dır (yukarıya veya özgürlüğe bakmak; ruhu yukarı doğru özgürlüğe götürür.) Ama, Yaratıcı Anjani ve Adhomukhi ve Özgürleştiricidir. Srstyunmukhi, aşağı dönük ağız (yapraklar) anlamına gelen Adhomukhi'dir. Kundali yükselmeden önce yapraklar aşağı döndü.

AmA KalA ve NirvAna KalA, VyApikA ve Anjani olarak VyApini Tattva'nın iki yönüdür (yaratıcı ve yüce) . NirvAna KalA, AmA KalA'dan daha mükemmeldir veya ötesindedir .

Sakti Tattva'daki NirvAna Sakti veya Samani, PAsajAla'nın (esaret) meskenidir.

NirvAna KalA , yaratıcı veçhede AmA KalA olarak adlandırılan şeyin CinmAtra SvabhAvA veya Saf Bilinç yönüdür .

Yukarıdaki pasaj, Candra-Mandala'daki üçgen içinde Amā-Kala'nın varlığından bahseder, bu nedenle Guru onların altında ve Antarātma'nın üzerindedir. Şimdi, kankala-Malini'nin Guru'yu Antaratma'nın üzerine yerleştirmesinin nasıl olduğu sorulursa , Guru'nun Hamsah'ın üzerine yerleştirildiğinden söz edilir, cevap, Antaratma ve Hamsah'ın bir ve aynı olduğudur.

Kankala-malini'de Guru Dhyana1 : "Nada ve Bindu arasındaki mükemmel Antarātma'da bulunan parlak bir tahtta (Simhasana) oturan Guru'nuz üzerine meditasyon yapın" vb. , Mantramaya olan Hamsa-pide üzerine oturmuş olarak." Ayrıca Annada -kalpa-Tantra2 *ile karşılaştırın* : "Kafadaki bin yapraklı beyaz Lotus'ta Guru'nuz üzerinde meditasyon yapın; O, iplikçikler arasında Hamsa'da oturan Parama-Siva'dır." sunum: Veeraswamy Krishnaraj

Yukarıdaki otoriteler dikkatlice incelendiğinde, Hamsa'nın Antaratma ile kimliği netleşir. "Parama-Siva olan kişinin kendi Gurusu" ifadesiyle, Parama-Siva'nın Kendisinin Guru olduğu anlaşılmalıdır.

Sahasrara ile ilgili aşağıdaki pasaj, Parama-Siva'nın üçgenin içinde olduğunu gösterir: "İçinde (veya yakınında) (Sahasrara) şimşek benzeri Üçgendir ve Üçgenin içinde imperisha b'yi oluşturan iki Bindus vardır . le Vis arga - Boş boşlukta Parama Siva var.

Bu çelişkili görüşler, Guru'nun III numaralı üçgenin içinde olduğu sonucuna götürür. Sahasrara'nın perikarpının altında ve ondan ayrılamaz olan, ters çevrilmiş on iki yapraklı Lotus'un perikarpı. Bu , Paduka-pancaka-Stotra3'te açıkça ifade edilmiştir . Bu pasajlardan, Guru'nun Sahasrara'nın perikarpındaki üçgenin içinde olduğu çıkarımı yapılmamalıdır. Üçgen Hamsa ortadaki üçgenin altındadır; aksi halde Kankala-maliniTantra'nın otoritesiyle çatışırdı.

1 Kankala-malini1 Patala III.

2 Annada-kalpa-Tantra2: Bu alıntı, bu Tantra'nın Prasannakumara Siistri'nin Baskısında izlenemez.

3 Paduka-pancaka-Stotra3: Paduka-Pancaka'nın 7. maddesine ilişkin notlara bakınız.

---------- ----------

Samaste sarveśaḥ sakalasukhasaṁtānalaharī

parivāko haṁsaḥ parama iti niāmnā paricitaḥ. Ayet 43, satır 3-4

" O, Rableri olarak her şeyi kuşatmıştır "-(**Samaste sarve ś ah**)- yani, Her Şeyin Rabbi olan O, bu perikarpta ikamet etmektedir. Şimdi, Parama-Siva'nın orada olduğu söylenerek, Isvara'nın (Rab) orada olduğu söylenmiştir; peki neden bu tekrar? Ancak, aşağıdaki niteleyici ifadelerin de göstereceği gibi, bunu yapmanın bir amacı vardır. Sarvesa (Her Şeyin Efendisi) Hamsa'dır, yani O, "Ham-Sah" Mantrasıdır.

bkz. Prapañca-sara: "Adı Tattva olan Cinmatra'dır1 : Işığa yakın olarak yaratmak istediğinde2 Kütleli hale gelir (Ghanibhūya) ve Bindu şeklini alır. Sonra zamanla Kendini ikiye böler: sağdaki Bindu'dur ve sol taraftaki Visarga'dır.Sağ ve sol sırasıyla *erkek* ve *dişi* olarak ayırt edilir.Ham Bindu'dur ve Sah Visarga'dır; Bindu Purusa'dır ve Visarga Prakrti'dir; H amsa h. birliktir Prakrti ve Purusa'nın

Evreni kapla."

Mahakali-Tantra konu hakkında açıkça konuşur (PatalaI): " Sahasrara'da bulunan Candra-Mandala'daki4 boş alanda3 , göksel bir geçitle süslenmiş, Ham ve Sah harfleri vardır; kaya kristali gibi saf ve saf beyaz ipek giysiler giymiş vb." Burada Ham ve Şah harflerinden açıkça bahsedilmektedir.

Ya da Hamsa ve Parama, Hamsa ve Parama olarak ayrı ayrı okunursa, "Hamsa ve Parama diye bilinen" anlamına gelir, Yazarın kendisi O'ndan kırk dokuzuncu ayette Hamsa olarak bahseder. Ya da iki kelime birlikte okunursa, o zaman Karmadhāraya-Samāsa'nın istisnai kurallarından biri tarafından "Parama-hamsa adıyla bilinen" anlamı olacaktır, bu kelime oluşturulmuş, 'antah' kelimesi atlandı. *bkz.* Āgama-kalpa-druma: O, hareket eden ve hareketsiz olan her şeyi kaplayan Parama-hamsah olarak adlandırılır."

Samaste sarveśaḥ sakalasukhasaṁtānalaharī

parivāko haṁsaḥ parama iti niāmnā paricitaḥ. Ayet 43, satır 3-4

"Daima akan kimdir" vb. (**Sakala-sukha-santāna-laharī-parīvāha**)-yani, O'nda her türlü ölümsüz ve artan mutluluk mümkün olan her şekilde tezahür eder; yani O, adeta sonu gelmez bir mutluluk zinciridir.

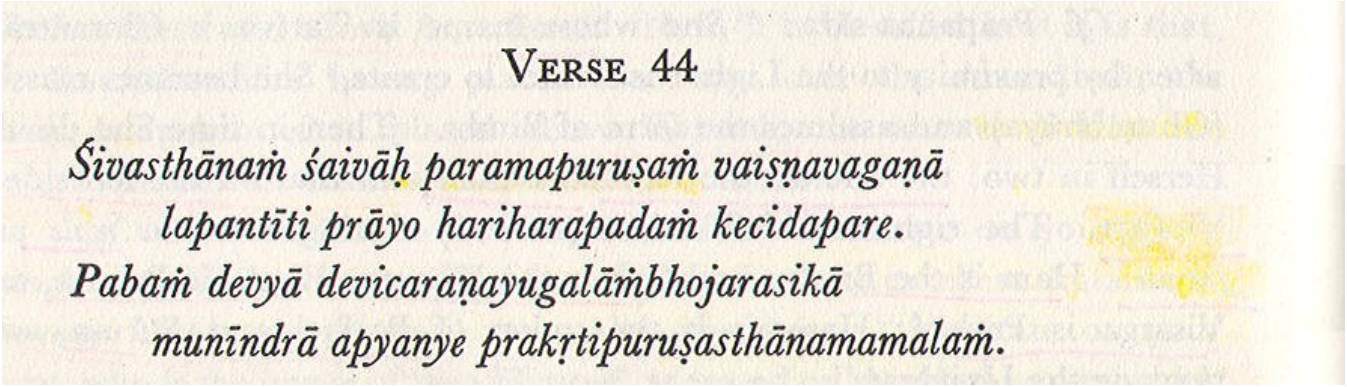
Daha önce bu Hamsa'nın Parama-Siva'nın altında olduğu söylendi.

1 Cinmatra1 *Vide ante,* c. 39. Burada alıntılanan metin, benim yayınladığım baskıdan farklıdır (Bkz. bölüm I, vv. 41-44, Tantrik Texts, Cilt III).

2 create2 = Vicikīrsu---" kendini çarpıtmak istiyor." Burada "bozulma" veya stres, yaratımdır. Bkz. Giriş.

3 boşluk3 = Sunya. Sūnya, Bindu içindeki boş alandır.

4 Candra-Mandala4 = Konum Sāmīpye-saptamī olarak okunmalıdır ---yani boşluk Candra-Mandala'nın içinde değil, yakınındadır; aksi halde bir çelişki varmış gibi görünür. Son Ayet 43.



VERSE 44

Śivasthānaṁ śaivāḥ paramapuruṣaṁ vaiṣṇavagaṇā
lapantīti prāyo hariharapadaṁ kecidapare.
Pabaṁ devyā devicaraṇayugalāṁbhojarasikā
munīndrā apyanye prakṛtipuruṣasthānamamalaṁ.

44. Śivasthānam śaivāḥ paramapuruṣaṁ vaiṣṇavagaṇā

lapantīti prāyo hariharapadam kecidapare.

Pabaṁ devyā devicaraṇayugalāṁbhojarasikā

munīndrā apyanye prakṛtipuruṣasthānamamalaṁ.

Saivalar burayı Siva'nın meskeni olarak adlandırırlar ; Vaisnavalar buna Parama Purusa2 diyor ; diğerleri yine Hari-Hara3'ün yeri diyorlar . Devi'nin nilüfer ayaklarına tutku duyanlar, burayı Devi'nin mükemmel meskeni olarak adlandırırlar; ve diğer büyük bilgeler (Munis) burayı Prakrti-Purusa5'in saf yeri olarak adlandırır .

1 Siva1 Siva-sthanam.

2 Purusa2 *yani* Parama-Purusa --- Visnu'nun yeri,

3 Hari-Hara3 Visnu ve Siva.

4 Devi4 Sakti veya Tanrıça.

5 Prakrti-Purusa5 Sakti-Siva,

YORUM

Kendisinde tüm Devatālara (**Sarvadevatāmaya**) ve diğerlerine sahip olan Hamsah bu perikarpta olduğundan, Saivas, Sāktas, vb. gibi tüm tapınan sınıfların Devatālarının ibadet yeridir.

"Saivalar" -yani, Siva'ya tapanlar- buraya Siva'nın yeri derler.

" *Vaiṣṇavas6 buna Parama-Purusa" diyor - yani,* Parama-Purusa'nın yeri veya Vi *ṣṇ* u (Vishnu).

"Diğerleri, yine" (Kecid apare) -yani, Hari-Hara'ya tapan diğerleri veya başka bir deyişle, Birleşik Vi *ṣnu* ve Siva ve sadece Siva veya sadece Vi *ṣnu değil - buna* Hari'nin yeri diyorlar - Hara7 . Orayı ne Hari (Visnu) ne de Siva (Hara) yeri olarak değil, birleşmiş benliklerinin yeri olarak adlandırırlar.

6 *Vaiṣṇavas6* Visnu'ya Tapanlar,

7 Hari-Hara7 Hari-Hara-padam.

---

44. Śivasthānam śaivāḥ paramapuruṣaṁ vaiṣṇavagaṇā

lapantīti prāyo hariharapadam kecidapare.

Pabaṁ devyā devicaraṇayugalāṁbhojarasikā

munīndrā apyanye prakṛtipuruṣasthānamamalaṁ . Ayet 44

" *Diğer büyük bilgeler* 1 " (**Munīndrā apyanye**).- Yazar bununla, burayı Prakrti-Purusa'nın saf yeri olarak adlandıran "Hamsah" Mantra'ya tapanları kastediyor. Hamsah, Prakrti ve Purusa'nın birleşimidir2 dolayısıyla Prakrti ve Purusa'nın yeridir,

Yukarıdakiler, bu Lotus'un içinde tüm Devataların bulunduğu Para Bindu'nun mesken yeri olduğu için, her tapıcının burayı kendi ayrı tapınmasının Devatālarının yeri olarak adlandırdığını gösterir.

1 *Diğer büyük bilgeler* 1 Muni "bilen" anlamına gelir ve bu nedenle Zihni her zaman Meditasyon halindedir.

2 Purusa2 Hamsasva prakrti-puru ṣ obhayarūpatvāt. Ham, Purusa'dır ve Sah, Prakrti'dir.

VERSE 45

Idaṁ sthānaṁ jñātva niyatanijacitto naravaro
na bhūyāt saṁsāre punarapi na baddhastribhuvane.
Samagrā śaktiḥ syānniya mamanasastasya kṛtinaḥ
sadā kartuṁ hartuṁ khagatirapi vāṇi suvimalā.

45. Idam sthānam jñātva niyatanijacitto naravaro
na bhūyāt saṁsāre punarapi na baddhastribhuvane.
Samagrā saktiḥ syānniya mamanasastasya krtinaḥ
sadā kartuṁ hartuṁ khagatirapi vāṇi suvimalā.

Aklını kontrol eden1 ve burayı bilen insanların en mükemmeli, bir daha asla Gezgin'de2 doğmaz , çünkü üç dünyada onu bağlayan hiçbir şey yoktur. Aklına hakim olan ve amacına ulaşan kişi, her istediğini yapmakta ve iradesine aykırı olanı engellemekte tam bir güce sahiptir. Her zaman Brahman'a3 doğru hareket eder . İster nesir ister manzum olsun, konuşması her zaman saf ve tatlıdır.

YORUM

Bu ayette, Sahasrara'nın eksiksiz bilgisinin meyvesinden bahseder, Aktarılmak istenen fikir, bu yerin bilgisinin bir bütün olarak ve ayrıntılı olarak kazanılması gerektiğidir.

"Zihnini kontrol eden" (**Niyata-nija-citta**)-yani, içsel yetileri kontrol eden ve bu yerde yoğunlaştıran kişi. Böyle biri Samsara'dan kurtulur veya başka bir deyişle esaretten kurtulur, çünkü bu dünyalarda onu bağlayacak veya çekecek hiçbir şey yoktur. Esaret ile Mayik erdem (Punya) ve günah (Papa) bağları kastedilmektedir.

1 zihin1 Citta.

2 Wandering2 Samsāra, insanların Karmaları tarafından yönlendirildiği doğum ve yeniden doğuş dünyası.

3 Brahman3 Burada Kha = Brahman'a göre Visvanatha'nın yorumu benimsenmiştir. Terim aynı zamanda "hava" veya "esir" anlamına geldiğinden, metin "Gökyüzünde dolaşabiliyor" şeklinde çevrilebilir .

Bhāgavata şöyle der: "Eğer Gunaların çalışmasının ürünü olan eylem benliğe atfedilirse, o zaman bu tür (yanlış) atıf esaret, Samsara ve köleliktir." ayrıca *bkz.* Bhagavad-Gita: "Ey Kunti'nin Oğlu, İnsan, kendi doğasının (Sva-bhāva) ürünü olan eylemle bağlıdır "1

Papa (günah) ve Punya'ya (erdem) maruz kalmak amacıyla bu bedende yaşamak esarettir. Cennette kişi (meyvesinden) Punya'nın tadını çıkarır ve ölüler diyarında (Patala) keder çeker ve yeryüzünde insan hem Papa'ya hem de Punya'ya tabidir. Tattva-jnanl (gerçeği bilen kişi) için ikisi de yoktur Köleliğin nedenleri olan Punya ne de Papa; onun birikmiş (Saṁcita) liyakat (Punya) ve kusur (Papa) Karması da yok edilir. Sonuç olarak, cennette (Svarga), dünyada (Martya) veya cehennemde (Pātāla) hiçbir esaret altında değildir ve gerçekten bedenlenmiş değildir.2 Böyle biri, yalnızca ne olduğunu çözmediği sürece dünyada kalır. başladı. Yaşarken (Jivanmukta) özgürleşir ve bedenin çözülmesiyle tam Kurtuluşa ulaşır.

Kularnava-Tantra şöyle der: "Yüreğinde Brahman olanlar, ne yüz at kurban ederek erdem elde edebilirler, ne de yüz Brahmana öldürerek kusur elde edebilirler." Gita (III, 18) ayrıca şöyle der: "Onun için bu dünyada yapılması veya yapılmaması gereken hiçbir şey yoktur. Böyle biri için herhangi bir varlığa bağımlılık yoktur."3

Subodhini4 bu ayeti, "bilen"in (Tattvajnani) eylemleri gerçekleştirmekle hiçbir değer kazanmadığı veya bunları yapmamakla da kusur elde etmediği şeklinde yorumlar.

Sruti5, birikmiş (Samcita) Punya ve Papa'nın yok edilmesinden söz eder: "Şimdi seçen ve şimdi reddeden Manas O'nda çözüldüğünde; Papa ve Punya yok edildiğinde (yandığında), Sakti olan Sadasiva ve Atma *(eğer.* Hamsah, *ante),* Noel Baba'dır ." *Bakınız:* Bhagavad-Gita: "Ve böylece bilginin ateşi tüm eylemleri yok eder."

1 Sva-bhāva)," 1 Bölüm XVIII, v. 60.

2 gerçekten bedenlenmemiş.2 Na sariri bhavati - bir bedeni olmasına rağmen, o bedenden değildir.

3 herhangi bir varlığa bağımlılık yok."3 Telang'ın Tercümesi: "Onun bu dünyada yapılanlarla ve yapılmayanlarla hiçbir ilgisi yoktur; ne de onun herhangi bir menfaati herhangi bir varlığa bağlı değildir" (s. 54, Sacred Books of the East, Cilt VIII).

4 Subodhini4 Yani, Sridhara-svami'nin Gita Üzerine Yorumu.

5 Sruti5 Alıntılanan metin Hamsa Upanisad'dandır, ancak o Upanisad'ın yayınlanmış metinlerinden biraz farklıdır.

---

45. Idam sthānam jñātva niyatanijacitto naravaro

na bhūyāt saṁsāre punarapi na baddhastribhuvane.

Samagrā saktiḥ syānniya mamanasastasya krtinaḥ

sadā kartuṁ hartuṁ khagatirapi vāṇi suvimalā. Ayet 45

Sruti5, birikmiş (Samcita) Punya ve Papa'nın yok edilmesinden söz eder: "Şimdi seçen ve şimdi reddeden Manas O'nda çözüldüğünde; Papa ve Punya yok edildiğinde (yandığında), Sakti olan Sadasiva ve Atma *(eğer.* Hamsah, *ante),* Noel Baba'dır1 . " *Bakınız:* Bhagavad-Gita: "Ve böylece bilginin ateşi tüm eylemleri yok eder.2"

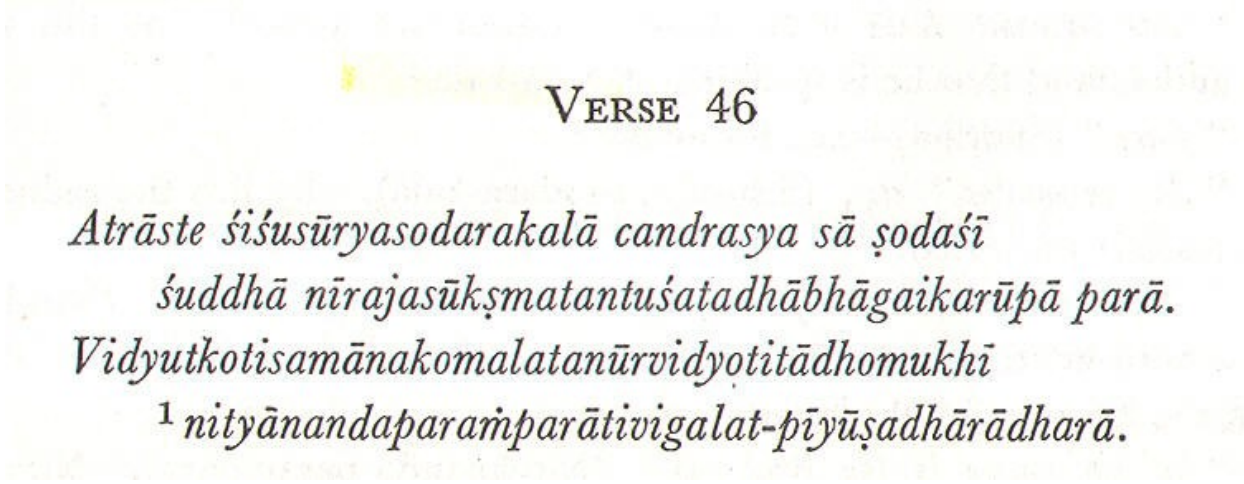
" Tam güç" (**Samagrā-saktī)** yani, onun her şeyi yapmasını sağlayan güç. Güç veya Sakti ile, yapmak istediği her şeyi yapma3 ve tüm zararlara karşı koyma, havada uçma4 ' ve büyük konuşma ve şiirsel kompozisyon güçlerine sahip olma yeteneği kastedilmektedir .

1 Noel Baba1 Yani, Yüce Devlete özgü bir okyanusun durgun yüzeyi gibi huzur ve sükunet.

2 ilim ateşi bütün fiilleri yok eder.2" IV, 37.

3 Yapmak istediği her şeyi yapabilme yeteneği3 Böyle bir kişinin böyle bir gücü olabilir ama onu yanlış bir şekilde kullanmayacaktır.

4 havada uçar4 Khagati ; bu Kallcarana'nın yorumudur.



46. Atrāste śiśūsuryasodarakalā candrasya sā sodaśī

śuddhā nirajasūkşmatantuśatadhābhāgaikararūpā parā.

Vidyyutkotisamānakomalatanūrvidyotitādhomukhī

nityānandapararṁparātivigalat-pīyūşadhārādhara.

İşte Ay'ın mükemmel (yüce) on altıncı Kala'sı. Saftır ve (renk olarak) genç Güneş'e benzer. Nilüfer sapındaki bir lifin yüzde biri kadar incedir. On milyon şimşek çakması gibi parlak1 ve yumuşak ve aşağı dönük. Kaynağı Brahman olan O'ndan bol miktarda sürekli nektar akışı akar2 (veya O, Para ve Parâ'nın mutlu birlikteliğinden gelen mükemmel nektar akışının deposudur).3

YORUM

41 ve 42. ayetler Sahasrāra'nın perikarpındaki üçgen içinde Amā-kala, Nirvāna-kala ve Para-Bindu'nun varlığından bahseder. Amā-kalā'nın ayırt edici özellikleri. www.bhagavadgitausa.com/Sat-Chakra-Nirupana-Kundalini Chakras.htm

1 lustrous1 Kālīcarana "Vidyotitā" okur ama Saṁkara "Nityodita", "sürekli parlayan" okur.

2 nectar2 Yorumcunun alternatif okuması: "Nityananda-pararhparativigalat-piyiisa-dhara-dhara." Parampara "sürekli bir seyirde" anlamına gelebilir veya Pararn, Siva ve Para-Sakti anlamına gelebilir. Anlamdaki bu farklılık, bu kelimelerin farklı okunma biçimlerinden kaynaklanmaktadır.

3 Para ve Parâ'nın mutlu birlikteliği).3 Para, Samkara'ya göre toplu olarak Para, Pasyanti, Madhyama ve Vaikhari anlamına gelebilir. Para ve Para, Bindu-riipa Siva ve Sakti'dir.

46.Atrāste śiśūsuryasodarakalā candrasya sā sodaśī

śuddhā nirajasūkṣmatantuśatadhābhāgaikararūpā parā .

Vidyyutkotisamānakomalatanūrvidyotitādhomukhī

nityānandapara rṁparāti vigalat - pīyūṣadhārādharā . 46

"Mükemmel veya yüce" (**Para**)-yani, O Cit-Sakti'dir. Prabhasa-khanda'da şu pasaj geçer: "Bedenleri olan herkesin bedenlerini koruyan mükemmel Maya." Bu, Ama'ya aittir.

"Ayın on altıncı Kala'sı" (**candrasya sodaśī**).- Bununla onun Ama-kala1'den bahsettiğini anlamalıyız .

" *Saf"* (**śuddhā**)-yani paslanmaz.

"Benziyor" vb. (**śiśu-sūrya-sodara-kalā** - (**śiśūsuryasodarakalā**) - Bununla bu Kalā'nın kırmızılığı belirtilir.

"Nilüfer sapındaki bir lifin yüzde biri kadar ince" (**Nīrajasūk ṣ ma -tantu-śatadhā-bhāgaika-rūpa)** . - Uzunlamasına bölünmüş lotus sapındaki lifin yüzde biri kadar ince.

"Brahman kimin kaynağı" (**Nityānanda-paraṁpara**).-Nityananda=Pūrṇananda=Brahman.

. *"Akışlar" vb.,* (**Ati-vigalat-pīyūṣa-dhārā-dharā**) .-Son iki bileşik kelime aşağıdaki gibi tek bir uzun bileşik kelime olarak okunursa, Pūrṇananda-paraṁparati-vigalat-pīyūṣa-dhārā-dharā, anlamı ayetin sonunda parantez içinde verildiği gibi olacaktır. Ananda o zaman birliğin sevinci anlamına gelir ve Paraṁ-Parā o zaman Siva ve Sakti anlamına gelir,

Para = **Bindu-rūpa** , Siva; Para = Prakrti, Sakti. Ananda, ikisinin birleşmesinden doğan neşedir ve böyle bir birlikten, Amā-kala'nın kabı olduğu nektar akar.

1 Ama-kala1 Visvanatha, bu Amā-kala'nın Urdhva-sakti-rupa veya yukarı (Brahman'a doğru) hareket eden Sakti olduğunu söyler.

VERSE 47

Nirvāṇākhyakalā parā paratarā sāste tadantargatā
keśāgrasya sahasradhā vibhajitasyaikāmśarūpā satī.
Bhutānāmadhidaivataṁ bhagavati nityaprabodhodayā
candrārdhāṅgasamānabhaṅguravatī sarvārkatulyaprabhā.

47. Nirvāṇākhyakalā parā paratparā sāste tadantargatā

Keśāgrasya sahasradhā vibhajitasyaikāmśarūpā satī.

Bhutānāmadhidaivataṁ bhagavati nityaprabodhodayā

Candrārdhāngasamānabhaṇguravatī sarvārkatulyaprabhā

İçinde (Ama-Kala) Nirvana-kala var, mükemmelden daha mükemmel. Bir saç ucunun binde biri kadar ince ve hilal şeklindedir. O, tüm varlıklara nüfuz eden Devata olan, her zaman var olan Bhagavati'dir. İlahi bilgi verir ve aynı anda parlayan tüm güneşlerin ışığı kadar parlaktır.

YORUM

Bu ayette Nirvana-kala anlatılmaktadır.

47. Nirvāṇākhyakalā **parā paratparā** sāste **tadantargatā**

Keśāgrasya sahasradhā vibhajitasyaikāmśarūpā satī .

Bhutānāmadhidaivataṁ bhagavati nityaprabodhodayā

Candrārdhāngasamānabhaṇguravatī sarvārkatulyaprabhā -47

"İçinde" (**Tadantargatā**)-yani, Ama-kalā'nın kucağına1 yerleştirilen Kala zaten "Amā'nın içine yerleştirilmiş ve Nirvana-kala adıyla bilinen on yedinci hilal" olarak tanımlanmıştır .

"Mükemmel olandan daha mükemmel" (**Parā-paratarā**).-Amā-Kalā mükemmeldir; bu Amā'dan daha üstündür, 'Parā-paratarā' için "Parātparatarā" kabul edilirse, o zaman O en mükemmel olan manası olacaktır.

"O . . . saç *kadar ince "* (**Keśāgrasya sahasradhā vibhajitasyaikāmśa-rūpa**).

_ " *Hilal şeklinde"* (**Candrārdhānga-samāna-bhanguravatī**)-Amā-Kalā'ya benzer şekilde hilal şeklindedir,

1 Ama-kalā'nın kucağına1 yerleştirildi Yani, Amā-Kalā'nın eğrisi içinde. Visvanatha, Amā-Kalā içinde değil ama Candra-Mandala içinde, ki Amā-Kalā rakamlarından biridir, Nirvana-Kalā, Vyāpinī-tattva'dır der.

Bhutānāmadhidaivataṁ bhagavati **nityaprabodhodayā** , Ayet 47 satır 3

"Bütün varlıklara nüfuz eden Devatā" (**Bhūtānām adhidaivataṁ**).Adhi-daivataṁ= Hārdda-caitanyam,1 ve bu Kalā, tüm varlıkların Hārdda-caitanyasvarūpa'sıdır.

"İlahi bilgiyi bahşeder" (**Nitya-prabodhodayā**)—yani, Tattva-jnana'yı veya Brahman'ın bilgisini verir.

Candrārdhāngasamānabhaṇguravatī sarvārkatulyaprabhā - Ayet 47 satır 4

"Ve parlaktır" vb. (**Sarvārka-tulya-prabhā**) .-On iki güneş vardır (Dvādaśāditya). "On iki güneşin tümü parladığında" - O'nun parıltısı böyledir. Bu sıfat ayrıca O'nun kırmızı olduğunu ima eder.

1 Hardda-caitanyam . *Amara, Hārdda'yı Prema, Sneha - yani* şefkat, aşk olarak tanımlar . Yani kalpte tapınılan Istadevata; Kendisi Rab'bin kalbi olan Sakti. Kelime hṛd=kalpten türetilmiştir. Devata aynı zamanda Hardda-kalā denen şey olarak da mevcuttur, Girişe Bakın. sunum: Veeraswamy Krishnaraj

Verse 48

Etasyā madhyadeśe vilasati paramāpūrvanirvāṇaśaktiḥ
kotyādityaprakāśā tribhuvanajananī koṭibhāgaikarūpā.
Keśāgrasyātisūkṣmā niravadhi vigalatpremadhārādharā sā
sarveṣaṁ jīvabhūtā munimanasi mudā tattvabodhaṁ vahanti.

48. Etasyā madhyadeśe vilasati paramāpūrvanirvāṇaśaktiḥ

Kotyādityaprakāśā tribhuvanajanī koṭibhāgaikarūpā.

Keśāgrasyātisūkṣmā niravadhi vigalapremadhārādharā sā

Sarveṣam jīvabhūtā munimanasi mudā tattvabhodhaṁ vahanti.

Orta boşluğunda (yani, Nirvana-kala'nın ortası) Yüce ve İlkel NirvAna-Sakti1 parlar ; O, on milyon güneş gibi parlaktır ve üç dünyanın Anasıdır. Son derece incelikli ve bir saçın ucunun on milyonda biri kadar. İçinde sürekli akan bir mutluluk ırmağı2 barındırır ve tüm varlıkların yaşamıdır. Gerçeğin (Tattva)3 bilgisini bilgelerin zihnine nezaketle taşır .

YORUM Şimdi Para-Bindu'dan bahsediyor.

Nirvana-kala'nın " *It"* (Etasyah)-yani,

" *Orta"* (**Madhya-deśe**).- Tur içinde.4

Etasyā madhyadeśe vilasati paramāpūrvanirvāṇaśaktiḥ ayet 48, satır 1

"Yüce ve İlkel Nirvāna-Sakti" (**Paramā-pūrva-nirvāna -śakti = paramā apūrva-nirvāna-sakti**).- Parama *5* *-yani,* sakti olarak Yüce Brahman. Apūrva-ie, Kendisinde hiçbir şey olmayan O, yaratılışın başlangıcında ortaya çıktı.

1 NirvAna-Sakti1 Bu, Visvanatha'ya göre Samanapada veya Samani Sakti'dir, Bu durum çok sayıda bağdan (Pasajala) bağımsız değildir.

2 akan mutluluk akışı 2 Prema. Notlara bakın, *gönderin.*

3 Gerçeğin bilgisi (Tattva)3 Bu " Tattva " kelimesinin Visvanatha tarafından Sivabhedajnanam-ie, yani Siva ve Sive arasındaki farksızlık olduğu söylenmiştir.

4 Kucak içi.4 Yani hilal içi. Visvanatha'ya göre konum yakınlığı gösterir ve ortaya yakın ama biraz yukarısı anlamına gelir.

5 Parama *5* Bu kelime Samkara tarafından "Para veya Yüce kadar büyük olan" anlamında tanımlanmıştır. Visvanatha bunun "Geleceği ölçen (Para = Uttara-kāla)" anlamına geldiğini söylüyor - yani, tüm gelecek zaman O'nun kontrolünde.

Etasyā madhyadeśe vilasati paramā pūrvanirvāṇaśaktiḥ Ayet 48 satır 1

Kotyādityaprakāśā tribhuvanajanani koṭibhāgaikarūpā . ayet 48 satır 2

Keśāgrasyātisūkşmā niravadhi vigalapremadhārādharā sā ayet 48 satır 3

Sarveşam jīvabhūtā munimanasi mudā tattvabhodhaṁ vahanti. Ayet 48 satır 4

" *Parlar* " (**Vilasati parama**)1 *yani* göz kamaştırıcı bir şekilde yaşar.

"Üç dünyanın annesi" (**Tri-bhuvana-janani**) -yani, O , Svarga, Martya ve Patala ve benzerlerini içeren Evrenin kökenidir . [2]

"Son derece incedir, bir kıl ucunun on milyonda biri kadardır" (**Keśāgrasya-koţi-bhāgaika-rūpa - tišukşmā**).- Bir saç ucunun on milyonda biri gibi, son derece hemen göze çarpmayan.

"İçinde sürekli akan bir mutluluk akışı var" (**Niravadhi-vigalat-prema-dhārā-dharā**).- Prema, memnuniyet duygusuyla üretilen zihnin hassasiyetidir; yani, Siva ve Sakti'nin mutlu birlikteliğinden kaynaklanan ve durmadan akan mükemmel nektar akışını Kendi içinde tutar.

" *Bütün varlıkların hayatıdır* " (**Sarveśāṁ jīva-bhūta**)-yani, canlı varlık Onun bir parçasıdır.

bkz. "Ey Devl, kıvılcımlar bir alevden fışkırdığı gibi, Parabindu da (Jiva olarak) Ondan (Nirvāṇa-Sakti) çıkar ve Dünya'ya dokunduğunda bilici3 olur."4

"Her" ile Para-bindu'da bulunan, hem Siva hem de Sakti olan Sakti kastedilmektedir; ve Ondan Jiva yayılır.

Nirvana-Sakti, Nirvana-kala'nın altında ve Nada-rūpa6 olan Nibodhika5'in üzerinde yer alır , *Karş.* "Nirvana'nın (Kalā) içine yerleştirilmiştir , tezahür etmemiş Nada7 olan ateşli (Vahni-rūpa) Nibodhika'dır ; onun üzerinde, her şeyin nedeni olan ve on milyon güneşin parlaklığına sahip olan yüce Nirvana-Sakti vardır.

1 Parama -Yüce (Para) ile birlikte var olan veya eşit derecede olan veya Yüce'yi bilen kişi. Bu, Maya'ya uygulandığı gibidir.

2 gibi. [2] Cennet, Dünya ve Cehennem.

3 bilmek3 Samjñāyuktah, *yani* Jiva bilinci. Aynı zamanda 'bir isme sahip olur' anlamına da gelebilir. Ad ve biçim, dünyayı Sat, Cit ve Ānanda do Brahman olarak karakterize eder.

bkz. Asti bhati priyam rfipam nama cetyamsa-pancakam.

Adyam trayam Brahma-rupam jagadrupam tato dvayam,

4 Dünya."4 Yadā bhūmau patati tadā sam ñāyukto bhavati. Burada Jiva'nın yaratılışından söz edilmektedir. Alıntılanan Metin Nirvana-tantra I'dendir.

5 Nibodhika5 Bkz. Giriş ve 40. ayetin notu, özellikle Nada, Bodhini ve Bindu ile ilgili kısım.

6 Nada-rūpa6 Bu Sakti'dir, Nada olarak,

7 tezahür etmemiş Nada Avyakta-nada-tezahür etmemiş ses.

Değişmez Siva2 olan Brahman1 O'nun içindedir ; Kundali-Sakti'nin Paramatma ile keyif aldığı yer burasıdır."

Nibodhikā, Avyakta-nada'nın (Avyakta-nādātmikā) bir aşamasıdır ve ateşe benzer. Raghava-bhatta şöyle der: "Nāda üç durumda bulunur. Tamo-guna baskın olduğunda, Dhvani'nin doğasında yalnızca ses tezahür etmemiştir (Avyakta-nada)3'tür ; Rajo-guna daha baskın olduğunda, içinde sesin var olduğu ses vardır. harflerin yerleştirilmesi gibidir4 ; Sattvaguna üstün geldiğinde, Nada Bindu5 biçimini alır ." Dolayısıyla Nada, Bindu ve Nibodhika sırasıyla Güneş, Ay ve Ateştir6ve etkinlikleri Jnāna, Iccha ve Kriya'dır, Jnana yine Ateştir, Iccha the Moon ve Kriya the Sun. Bu Sarada'da söylenmiştir. Bu nedenle, Nirvana Sakti'nin ateşli (Vahni-rūpa) Nibodhika'nın üzerinde olduğu söylendiği kadar, bilge kişiler NirvānaSakti'nin Güneş, Ay ve Ateş Mandalalarının üzerinde olduğu sonucuna varmalıdır.

Bu, Kularnava-Tantra'da, "Sahasrāra'daki Bindu-rūpa Para-Brahma" ile başlayan ve "Perikarptaki üçgen içindeki üç Mandala ile güzelleştirilmiş" diye biten ParaBrahma-

dhyana'da açıkça ifade edilmiştir. Üç Mandala ile Güneş, Ay ve Ateş Mandalaları kastedilmektedir. Nirvana-Sakti'nin Para-bindu (Para-bindu-rūpā) formunda olduğunu göstereceğiz.

1 Brahman1 Nirañjana. *Bu kelime ya Nir+añjana (yani* paslanmaz) ya da Nih--añjana (zevk veya acıdan etkilenmeyen, hareketsiz) olabilir . Brahman'ın yönlerinden biridir.

2 Siva2 Nirvikara. Bazıları Nirvikalpa ya da koşulsuz bilinç okur. Nirvikalpa aynı zamanda Samadhi'nin son aşamasıdır ve içinde (Nir) özel ayrımlar (Vikalpa) yoktur; ve "bu" ve "o" yok.

3 (Avyakta-nada)3 Tamo-gunādhikyena kevala-dhvanyātmako'vyakta-nādah.

4 harfler4 Raja ādhikyena kiṁcidvarṇa-baddha-nyāsātmakah. Anlam, harflerin her nasılsa büyük, farklılaşmamış bir biçimde bir arada var olduğu gibi görünüyor.

5 Bindu5 Sattvadhikyena bindu-rūpah.

6 Ateş6 Tatash cha nāda-bindu-nibodhikā kendu-vahni-rūpah. Jñāna Ateştir, çünkü tüm eylemleri yakar. Eylemin sonucu gerçekleştiğinde, eylem durur (bkz. v. 45'in notu). Iccha Ay'dır, çünkü Iccha yaratılışın öncüsüdür ve ebedidir. Ay, ne artmayı ne de azalmayı bilmeyen Amā-kala'yı içerir. Kriyā Güneş'tir, çünkü Güneş gibi her şeyi görünür kılar. Çaba olmadıkça idrak ve tezahür olamaz. *Karşılaştır."* Bir Güneş'in tüm Lokaları tezahür ettirdiği gibi " (Gītā).

Aşağıdaki gruplarda bir düzenleme yapılırsa Metin daha anlaşılır olacaktır: (I) Nada, Güneş, Kriyā; (2) Bindu, Ay, İçha; (3) Nibodhikā, Ateş, Jñana. Ancak Giriş'e bakın.

Verse 49

Tasyā madhyāntarāle śivapadamamalaṁ śāśvataṁ yogigamyaṁ
nityānandābhidhānaṁ sakalasukhamayaṁ śuddhabodhasvarūpaṁ.
Kecidbrahmābhidhānaṁ padamiti sudhiyo vaiṣṇavaṁ tallapanti
keciddhaṁsākhyametatkimapi sukṛtino mokṣamātma-prabodhaṁ

49. Tasyā madhyātarāle śivapadamamalaṁ śāśvataṁ yogigamyaṁ

Nityānandābhidhānam sakalasukhamayaṁ śuddhabhodhasvarūpaṁ.

Kecidbrahmābhidhānaṁ padmiti sudhiyo vaiṣṇavaṁ tallapanti

Keciddhaṁsakhyametatkimapi sukṛitno mokṣamātma-prabodhaṁ

Onun içinde , Maya'dan arınmış, yalnızca Yogiler tarafından ulaşılabilen ve Nityananda adıyla bilinen Siva'nın meskeni denen ebedi yer vardır . O her tür mutluluk2 ile doludur ve saf bilginin kendisidir3 . Bazıları buna Brahman diyor; diğerleri buna Hamsa diyor. Bilge adamlar burayı Visnu'nun meskeni olarak tanımlar ve doğru insanlar4 ondan Atma'nın tarifsiz bilgisinin yeri veya Kurtuluş yeri olarak bahseder.

YORUM

Nirvana-Sakti içindeki Boşlukta Para-Brahma-sthāna'dan (Para-Brahma'nın yeri) bahseder.

1 Siva1 Siva-padam veya Siva eyaleti. **Visvanatha bunun, ne Kāla** ne Kalā , ne **zaman** ne de mekanın olmadığı Sakti'nin Unmani hali olduğunu söylüyor . Siva'nın bedenidir (Siva-tanu}. Daha sonra Unmanyante Para-sivah denir, Padma-Purana'da geçen aşağıdaki ayet (Uttara-Khanda, bölüm 78, v. 43) fikri daha popüler bir şekilde ifade eder. Şöyle diyor:

Saivāh Saurāsh ca Gāneśāh Vaişnavas śākti-pūjakāh.

Māmeva prāpnuvantī hi varsāṁbhah sāgaraṁ yathā.

"Saivalar, Sauraslar, Ganesalar, Vaisnavalar ve Saktalar, hepsi gerçekten bana okyanusa yağmur suyu gibi geliyor."

2 mutluluk2 Sakala-sukhamayam. Visvanatha burada Param Akula-padaṁ olarak yorumladığı Parama-kulapadarn'ı okur veya Akula olarak bilinen Yüce Siva'nın meskeni, Kula Sakti'dir, Evrenin huzur bulduğu yer burası olduğu için böyle anılır.

3 saf bilginin kendisi3 Suddha-bodha-svarūpaṁ www.bhagavadgitausa.com/Sat-Chakra-Nirupana-Kundalini Chakras.htm

4 erkek4 Sukṛtinah,

---

49. Tasyā madhyātarāle śivapadam amalaṁ śāśvataṁ yogigamyaṁ ayet 49 satır 1

Nityānandābhidhānam sakalasukhamayaṁ śuddhabhodhasvarūpaṁ. ayet 49 satır 2

Kecidbrahmābhidhānaṁ padmiti sudhiyo vaişṇavaṁ tallapanti ayet 49 satır 3

Keciddhaṁsakhyametat kimapi sukṛitno mokşa m ātma-prabodhaṁ ayet 49 satır 4

"İçinde" (**Tasyāh madhyāntarale**) yani Nirvana'nın içinde1

Param Bindu'nun Kendi formundaki Sakti, *yani* Bindu'nun içindeki boş alan.

" Siva'nın Yeri" (**Siva-padaṁ**). - Burası Brahman'ın yeridir.

"Maya'dan özgür" (**Amalaṁ**)-yani, Maya'nın safsızlığından özgür.

"Adı" -yani, Tattva'yı bilenler tarafından denir.

"Yalnızca Yogiler tarafından ulaşılabilir" (**Yogi-gaṁyam**).- Aşırı inceliği nedeniyle, söz ve aklın kapsamının ötesindedir, Yogiler tarafından yalnızca saf jñāna2 ile ulaşılabilir .

"Bazıları buna" der - yani, Vedāntistler (**Vaidāntikas**) derler.

" *Tarifsiz"* (**Kimapi**) - yani, harikalar yaratıyor.

"Atmā bilgisinin yeri" (***Ātmā* -prabodham** *).- Atmā'nın* görüldüğü veya gerçekleştiği yer .

*"Kurtuluş." (**Mokşa**)-yani* kişinin etrafını saran Māyā'dan özgürleştiği yer.

Şimdi şunu işaretleyecek kadar iyi olun: Prakrti ve Purusa'dan oluşan Para-bindu, Maya tarafından çevrelenmiştir3 ve Lotus'un bin yapraklı perikarpındaki üçgenin içindedir. Yani söylendi:

"Satya-Ioka'da biçimsiz ve parlak Kişi vardır; Kendini Māyā ile çevrelemiştir ve bir gram tanesi gibidir; elleri, ayakları ve benzerlerinden yoksundur. O Ay, Güneş ve Ateştir. Fırlatırken (Utsŗjya) Māyā'nın örtüsü (Bandhana), O iki katlı veçhe (Dvidhā bhitvā) ve Unmukhi4 olur,4 sonra Siva ve Sakti5'in bölünmesi veya ayrılması üzerine5 yaratıcı fikir doğar ." 6

Yukarıdaki pasajdaki "Satya-Ioka" kelimesi Sahasrāra anlamına gelir, Ayrıca *eğer.* " Niteliksiz Bindu, şüphesiz Siddhi'lerin (erişiminin) Sebebidir. Bazıları, bir olan Deva'nın paslanmaz olduğunu söyler.

1 Nirvana1 Visvanatha Samana diyor,

2 jñāna2 Manevi bilgi, söylendiği gibi: Mokse dhir jnanam anyatra vijnanam shilpa-sastrayoh. Moksa (Kurtuluş) kazandıran bilgiye Jnana denir, güzel sanatlar gibi diğer bilgi biçimlerine ve Sastralar Vijnana'ya denir.

3 Prakrti ve Purusa çevrilidir3 Maya- bandhana-cchadita- prakrti- purusatmaka-para, bindu.

4 Unmukhi,4 Unmukhi ile kastedilen O'nun yaratmaya yönelmesidir.

S Sakti5 Śiva-Śakti-vighāgena. Bölünme ya da ayrılma, Siva'nın gerçekten bölünmüş ya da Sakti'den ayrılmış olduğu anlamına gelmez -çünkü ikisi her zaman bir ve aynıdır- ama gizli bir şekilde çözülme halindeki Brahman'la bir olarak var olan Sakti'nin yaratılışta O'ndan çıkıyor gibi göründüğü anlamına gelir. tezahür eden evren.

6 yaratıcı düşünce." 6 Sŗ ş ţi-kalpanā, Yani özne kendini nesne olarak bilir.

(Nira ñ jana), her şeyi kucaklayan (Mahā -pūrna) ve ilkel Sakti ile bir gram1 tanesi biçiminde birleşmiş gibi Brahmā'dır ve bazıları tarafından yine Visnu olarak adlandırılır: diğerleri tarafından, yine, O'na Deva Rudra denir."

Nirvā na-Sakti'nin *(yani,* Para-bindu'nun dış çemberi) içindeki, bir kıl ucunun on milyonda birinden daha küçük olan aydınlık boş alan , yazara göre, Brahman (Brahma-pada). *Karşılaştırın."* Onun2 içinde doğası yaratmak, sürdürmek ve yok etmek olan Para-bindu vardır. İçindeki boşluk Siva'nın Kendisidir ve Bindu3 Parama-kundali'dir."

Ayrıca: "Çevre (Vṛ tta) Kundalini-Sakti'dir ve O üç Guna'ya sahiptir, İçindeki boşluk, Ey Sevgili Mahe śāni hem Siva hem de Sakti'dir4 ."

Bu Bindu, bazılarına göre, Her Şeyin Sebebi olan Isvara'dır. Bazı Paurā nikas O'na Mahā - Visnu der; diğerleri O'na Brahma Purusa der,

. *Karşılaştırın."* Ne gündüz ne gece, ne gökkubbe ne dünya, ne karanlık ne de başka bir ışık vardı; O vardı *,* duyularla algılanamayan Brahma-Erkek5 ve Pradhana ile birleşen diğer bilgi kaynakları . " 6

Sarada7 şöyle der: "Ebedi Siva, hem Nirguna (niteliksiz) hem de Saguna (niteliklere sahip) olarak bilinmelidir. O, Prakrti'nin işleyişlerinden ayrı tutulduğunda (olarak kabul edildiğinde), ancak Sakala (yani, Prakrti ile bu şekilde ilişkilendirildiğinde) *Nirguna'dır* .) O Saguna'dır ." 8

Bu, Bindu'nun Saguna-Brahman olduğunu gösterir. Bilmeliyiz ki Saguna-Brahman, insanların eğilimlerine göre farklı isimlerle anılsa da gerçekte tektir. Daha fazla ayrıntıya girmeye gerek yok.

Dış kılıfının altında iki bölünmemiş yarım içeren 1 gram 1 Kanaka.

2 İçinde2 Görünüşe göre NirvAna-kalA,

3 Bindu3 Yani iç boşluğun aksine çevre. '

4 Sakti4 Jñānarṇava-Tantra, XXIV, 21.

5 Brahma-Erkek.5 Pradhānikam Brahma-pumān.

6 Pradhana." 6 Kālikā-Purāṇa, XXIV, *v,* 125.

7 Sarada7 Ch. BEN.

8 Saguna." 8 Ve ayrıca Saktānanda-taraṇginī (Bölüm I) Devi hakkında māyā'sız Maha-māyā'nın Nirguna ve māyā Saguna olduğunu söyler.

---

41 İLA 49 AYETLERİN ÖZETİ

Su ṣ umnā -Nadi'nin (sonunun) üstünde bin yapraklı Lotus vardır; beyazdır ve başı aşağı dönüktür; onun filamentleri kırmızıdır. Alfabenin A'dan La'ya kadar olan ve yine beyaz olan elli harfi, bin yaprağının etrafında yirmi kez döner. Perikarpında Hamsah vardır ve onun üzerinde Parama-Siva'nın Kendisi olan Guru vardır. Guru'nun üzerinde Sū rya- ve Candra-Mandalalar ve onların üzerinde Mah ā ·vā yu vardır . İkincisinin üzerine Brahmarandhra ve onun üzerinde Mahasankhini yerleştirilir. Ayın Mandalasında, içinde on altıncı Kal ā 1 olan

şimşek benzeri üçgen vardır.nilüfer lifinin yüzde biri kadar ince ve kırmızı renkli, ağzı aşağı dönük Ay'ın görüntüsü. Bu Kala'nın kucağında Nirvana-Kala vardır, bir saç ucunun binde biri kadar ince, yine kırmızı ve ağzı aşağı dönük. Nirvana-Kala'nın altında, Avyakta-nada'nın bir biçimi olan Nibodhika adlı Ateş vardır.2 Onun üstünde (Nibodhika) ve Nirvanakala'nın içinde, hem Siva hem de Sakti olan Para Bindu vardır. Bu ParaBindu'nun Sakti'si, Işık (Tejas) olan ve Hamsah (Hamsa-rupa) biçiminde var olan ve bir saç ucunun on milyonda biri kadar ince olan Nirvana-Sakti'dir. O Hamsa, Jiva'dır. Bindu'nun içinde Brahma-pada (Brahman'ın yeri) olan boşluk (Sū nya) vardır .

Agamakalpa-druma ve diğer eserlerin beşinci bölümünde ifade edilen görüşe göre, A-Ka-Tha3 üçgeni Sahasrara'nın perikarpındadır. Üç köşesinde üç Bindus vardır: üçgenin tepesindeki alt Bindu Ha-kara4'tür ve erkektir (Purusa} ve köşelerdeki iki Bindus Sa 5 biçiminde Visarga'yı oluşturur ve Prakrti'yi temsil eder. Purusa ve Prakrti böylece kendisini üç Bindus şeklinde gösterir. Ortasında Ama-kala ve Kucağında NirvanaSakti ve Nirvana-Sakti içindeki boş alan Para-brahman'dır. Denilmiştir ki: "Mandala'nın içinde Ayın bin yapraklı beyaz nilüferinde şimşek gibi parlıyor A-Ka-Tha üçgeni ile birleşti

1 Kal ā 1 Yani Amā -kal ā ,

2 Avyakta-nada.2 Avyakta-nadatmaka-nibodhiki ā khya-vahni.

3 A-Ka-Tha3 üçgeni Yani, Paduka-panchaka'nın *v,* 4'ünde belirtilen üçgen şeklinde düzenlenmiş harfler . Devi, Matrka-mayi'dir.

Üçgenin *4 tepe noktası Ha-kara4 yani,* "Erkek" Bindu'yu temsil eden Ham,

5 Sa 5 Yani, kelimenin tam anlamıyla "duran Sa" veya Visarga, Sa biçiminde. Sa harfi veya daha doğrusu ünlüsüz Sa harfi Visargah'a dönüşür; böylece Tejas, Tejah olur, Rajas Rajah.

Ha-La-Ksa1 İçinde, Visarga'nın altına yerleştirilmiş mükemmel (Para) Bindu (Sunya) vardır. Bu bölgede, yükselen güneş renginde aşağı dönük on altıncı Kala (AmA KalA), bir nektar akışı boşaltan hilal şeklindedir ve Onun içinde on milyon parlaklığa sahip Para-Sakti vardır. güneşler Lotus lifinin binde biri kadar incedir ve Cidātmikā'dır.2 Onun içinde Nirañjana-Purusa olan, aklın ve konuşmanın ötesinde olan ve Saccidananda olan Bindu vardır ve Visarga (aynı zamanda oradadır) Prakrti'dir. Hem Pum3 hem de Prakrti olan Hamsa kendi nuruyla parlıyor."

Bu görüşü izleyenler, Bindu'nun üzerine Sa-kāra'yı ve birlikte Hamsah oluşturan Visarga4 ve Bindu'nun üzerine Guru'yu yerleştirirler, Ama bu doğru olamaz. Nirvana-Tantra, Guru'nun Para Bindu-rupa-Sakti'ye taptığını ve O'na yakın olduğunu ve O'na tapındığını söyler. İbâdet

eden, her zaman ibâdet edilenden aşağıda ve önünde oturmalı, asla ibâdet edilenin irtifasında ve arkasında oturmamalıdır. *bkz.* Nirvana5 : " Cintāmani-gṛha6'da Satyaloka'nın içindeki mücevherlerle süslü taht ya da aslan koltuğuna (Simhasana) yerleştirilmiş Niranjana Devi'nin ve O'nun yanında olduğu ve O'na ibadet ettiği için Guru'nuzun üzerine meditasyon yapın."

Ayrıca Mahakali Tantra, Guru'nun varlığından açıkça Ham ve Sah7 harfleriyle bahseder . Anlaşılmalıdır ki, burada benimsenenlerden farklı olan veya onlara eklenen herhangi bir metin varsa, o zaman bunların farklı yöntem ve görüşlere atıfta bulunduğu kabul edilmelidir.

(Bu yedinci bölümün sonu)

1 Ha-La-Ksa1 Bu Varnalar A-Ka-Tha üçgeninin içindedir.

2 Cidātmika.2 Cit'in doğası. *bkz.* Maya-Sakti'nin Tattvai Samdoha'daki tanımı 14.

3 Pum3 Erkek, Purusa,

4 Visarga4 Lit. Visarga jeneratörü, çünkü Sa Visarga'dan geliyor.

5 Nirvana5 Nirvana- Tantra, Ch. X.

6 Cintāmani-gṛha6 Cintāmani taşından yapılmış, Rudra-yāmala ve Brahmānda-Purāna'da anlatılan oda, Lalita, tüm arzu edilen nesneleri (Cintita) bahşeden tüm bu Mantraların yeri veya kaynağı olarak bahseder.

7 Ham ve Sah7 Jñānārnava Tantra'da (I, v. 13) şöyle denir: ,. Pārvati, Hakāra'da Bindu (Ham) ile Brahma'dır ve Ey Mahesvara, Visarga'nın (Sah) iki Bindusu Hari ve Kendimdir. Bu ayrılmaz bağlantı nedeniyle, bu dünyadaki insanlar Hari-Hara'dan söz ederler."

Kundalini

VERSE 50

Hūṁkāreṇaiva devīṁ yamaniyamasamabhyāsaśīlaḥ suśīlo
jñātva śrīṇāthavaktrāt-kramamiti ca mahāmokṣavartmaprakāśaṁ.
Brahmadvārasya madhye viracavati sa tāṁ śuddhabuddhisvabhāvo
Bhitvā talliṅgarūpaṁ pavanadahanayorākrameṇaiva guptaṁ

50. Hūṁkāreṇaiva devīm yamaniyamasamabhyāsaśīlaḥ suśīlo

Jñātva śrīṇāthavaktrāt-kramamiti ca mahāmokṣavartmaprakāśaṁ

Brahmadvārasya madye viracavati sa tāṁ śuddhabuddhisvabhāvo

Bhitvā talliṅgarūpam pavanadahanayorākrameṇaiva guptaṁ.

Doğası Yama, Niyama ve benzeri uygulamalarla arınmış olan kişi , Gurusu'nun ağzından büyük Kurtuluşun keşfine giden yolu açan süreci öğrenir. Tüm varlığı Brahman'a dalmış olan kişi daha sonra Hurh-kara ile Devi'yi uyandırır, ağzı kapalı ve bu nedenle görünmez olan Linga'nın merkezini deler ve Hava ve Ateş aracılığıyla (içinde) Onun içinde Brahmadvara.2

YORUM

Sahasrara ile biten Çakraları tanımladıktan sonra, şimdi Kundalini'nin birliğinden bahsetmek istiyor ve bunun için önce Kundalini'yi3 uyandırma moduna atıfta bulunuyor .

Bu ayetin aktardığı anlam, Yoga'da başarıya ulaşan kişinin Guru'sundan kalbin kasılması, hava ve ateşin gücüyle Kundalini'nin uyandırılması vb.4 ve bunu Ruh'tan öğrenmiş olan süreci öğrendiğidir . Gurusu'nun ağzıyla, Kundalini'yi hava ve ateşle ona vurarak ve Kürca sunumunu söyleyerek uyandırır : Veeraswamy Krishnaraj

1 beğeni,1 Bkz. Giriş.

2 Brahmadvara.2 Yani, Citriṇi-Nadi içinde.

3 Kundalini3 Satcakrabheda olarak bilinen Yoga sürecinde, genellikle Giriş bölümünde anlatılır, ancak pratik olarak Guru tarafından öğrenilmesi gerekir.

4 falan4 Goraksa Samhita'dan alıntı yapan Yorumcu Sarnkara, havanın ateşi yukarıya çıkardığını ve ateşin Kundalini'yi uyandırdığını ve O'nun da yukarı çıktığını söylüyor.

---

50. Hūṁ kāreṇaiva devīm yamaniyamasamabhyāsaśīlaḥ suśīlo --Ayet 50, satır 1

Jñātva śrīṇāthavaktrāt-kramamiti ca mahāmokṣavartmaprakāśaṁ --Verse 50, line 2

Brahmadvārasya madye viracavati sa tāṁ śuddhabuddhisvabhāvo --Ayet 50, satır 3

Bhitvā talliṅgarūpam pavanadahanayorākrameṇaiva guptaṁ. --Ayet 50, satır 4

" **Mırıltı** " ve Svayambhu-Linga'nın ağzını delmek, Kundalini'yi Brahmadvara'nın içine veya başka bir deyişle Nā di Citrinl'in ağzına yerleştirir ,

"Doğası arınmış olan" (**Su ṣ ila**)-yani, Yama ve benzeri şeyleri düzenli olarak uygulayan ve kendini yetiştirmiş kişi.

"Yama, Niyama uygulayarak" vb. (**Yama-niyama-sama-bhy ā sa ś ila**). - Ön Yoga uygulamalarında mükemmelliğin yalnızca Yama ve Niyama uygulamalarıyla elde edilmediği gözlemlenmelidir 1. Ancak Sadhaka'nın şehvet, öfke ve benzeri Yoga'ya engel olan eğilimleri uygulama yoluyla yok etmesi ve Yoga uygulamasında yardımcı olan içsel havayı kontrol etme, zihin kararlılığı ve benzeri gibi diğer eğilimleri geliştirmesi gerekir. Bu nedenle Yazar 54. ayette "Yamā" kelimesini kullanmıştır .dyaih " çoğul olarak. Bununla birlikte, zihinleri şehvet ve diğer eğilimler tarafından rahatsız olanlar için Yama ve benzerlerini uygulamak gereklidir. Doğa, öfke, şehvet ve diğer tutkulardan arınmışsa, o zaman ön uygulamalar olmadan gerçek Yoga yapabilir, bu iyi anlaşılmalıdır.

Jñātva śrīṇāthavaktrāt - krama miti ca mahāmokṣavartmaprakāśaṁ --Verse 50, line 2

"Gurusunun ağzından" (**Sri-nā tha -vaktrā t)** .-Guru'nun talimatları olmadan süreç öğrenilemez. Bu nedenle şöyle denmiştir: "Yalnızca Guru'dan öğrenilebilir, on milyon Sastradan öğrenilemez."

" *İşlem"* (**Krama**).-Adımlar, sıra.

"Büyük Kurtuluşun keşfine giden yolu açan" (**Mahamoksa-vartma-prakāś a) - Bununla, Nā** di Citrinl kanalına girişin açıldığı 'süreç' kastedilmektedir. 'Kurtuluş Yolu' (Moksa-vartma), Citrini içindeki kanaldan geçen yoldur). 'Keşif' (Prakāś a), kişinin içinden geçerek bundan yapılır.

" *O"* (**Sah**)-yani, Yoga uygulamalarındaki başarısıyla kendini farklılaştıran adam.

Brahmadvārasya madye viracavati sa tāṁ śuddhabuddhisvabhāvo --Ayet 50, satır 3

"Bütün varlığı Brahman'a dalmış olan" (ś uddha-buddhisvabhā va 2) . - Suddha-buddhi, Brahman anlamına gelir ve Svabhava'sı (kendi varlığı) O'nun içinde olan kişidir . Bu bileşik kelime aynı zamanda 'Zihninin saflığı (Suddha-buddhi) nedeniyle varlığı (Bhava) Ruh'a (Sva=Atma) dalmış olan Kişi' anlamına gelebilir.

1 Yoga uygulamaları 1 Anga-yoga. Giriş'e bakın ve Gautam ī yaTantra'dan alıntı yapan Visvanatha (*Posta* , s. 123.)

2 ś uddha-buddhisvabhā va 2 Samkara prabhava'yı okur ve pasajı "Gücünü Buddhi'nin saflığından alan O" şeklinde çevirir.

Hūṁkāreṇaiva devīm yamaniyamasamabhyāsaśīlaḥ suśīlo --Ayet 50, satır 1

"Hūm-kāra ile Devi'yi uyandırır" (**Hūm-kāreṇaiva Devīm**).-Agama-kalpa-druma der ki: "Sonra zihinsel olarak Hamsa'yı okuduktan sonra, anusu nazikçe kasın."1 Dolayısıyla Kuṇḍalinī'yi hareket ettirirken Hamsa-Mantra'yı takip eder dile getirilmelidir. Bunu takiben Lalita-rahasya'nın Yazarı, Kuṇḍalinī'yi hareket ettirmek için "Hūṁ Harṁsah" Mantrasının kullanılması gerektiğini söylüyor. Ancak bölümün Haṁsa-Mantra okunduktan sonra

kasılacağı gerçeğinden hareketle, bir lambanın alevi şeklindeki Jīvātmā'nın Haṁsa-Mantra'nın okunmasıyla niyet edilmesi gerektiği anlaşılıyor. kalpten Mūlādhara'ya getirildi ve sonra Kuṅḍalinī ile birlikte hareket etti.

Sonraki bir pasajda Āgama-kalpa-druma şöyle der: " Mükemmel Sādhaka, Atmā ile Sakti'yi Brahmā2'nin meskeninden yükseltip tekrar yükseltmelidir (ve benzeri). Bu, O'nun Atmā veya Jivātmā ile birlikte götürülmesi gerektiğini gösterir. Kālī-Kulāmrta şunları yaptı: •• Jīva'yı kalbinden Haṁsa-Mantra ile Mūla Lotus'a3 yönlendirdikten ve Hūṁ-kāra ile Paradevatā Kuṅḍalinī'yi uyandırdıktan sonra," Kaṇkala-malini şöyle der: "Ey Dağların Kralı'nın kızı Jīvātmā'yı Pranava ile çizdikten sonra, Sadhaka'nın 'So' ham' Mantra'nın yardımıyla Kuṅḍalinī ile Prana ve Gandha'yı hareket ettirmesine izin verin ve Devi'nin Svadhistāna'ya girmesini sağlayın."

Bilgeler, yukarıdaki metinlerden Jīvātmā'nın kalpten Pranava veya Haṁsa Mantra yardımıyla getirilmesi gerektiğini ve ardından Kuṅḍalinī'nin yalnızca Kūrcabija tarafından uyandırılması gerektiğini anlamalıdır.

Bhitvā talliṅgarūpam pavanadahanayorākrameṇaiva guptaṁ . --Ayet 50, satır 4

"Ağzı kapalı olan" vb. (**Guptam**).-Bu kelime, Linga'yı niteleyen bir sıfat olarak okunabilir ve ağzının kapalı olması nedeniyle tezahür etmemiş anlamına gelebilir.5 veya niteleyen bir zarf olarak okunabilir." yerler" ve sonra kelime "algılanamaz" anlamına gelir.

Agama-kalpa-druma, Pañcama-sākhā'da, Kuṅḍalinī'yi uyandırma modu şu şekilde ayrıntılı olarak anlatılır: "Kendini

Anüsü nazikçe kasıyorum."1 śanair ākuñcayed gudaṁ - yani Asvinī-mudrā tarafından.

2 Brahmā2 Brahma Mūlādhāra'da,

3 Mūla Lotus3 Mukhāmbhuja, Bu, Mulāmbuja için yanlış bir yazı olabilir.

4Gandha4 *yani,* Prthivi.

6 kapalı.5 Liṅga'nın tepesinde Nāda-bindu--i,e., Candra-Bindu vardır, Ağız, Kuṅḍalinī'nin deldiği Bindu'dur.

ALTI MERKEZ VE YILAN GÜCÜ

Padmāsana duruşu, iki el kucağınıza yerleştirilmelidir. Daha sonra, zihinsel olarak Harṁsa Mantra'yı okuduktan sonra, anüs hafifçe kasılmalıdır. Daha sonra hava aynı şekilde tekrar tekrar yükseltilmelidir ,1 . ve kaldırdı, Çakrayı delmesine izin verdi. Şimdi süreçlerinden bahsediyorum. Mūlādhāra Lotus'ta çok güzel bir üçgen var. İçinde on milyon genç güneş gibi Kāma2 (parlak) vardır ; O'nun üzerinde (Kāma) ve Svayambhu-Linga'yı çevreleyen Kundalinl-Sakti'dir." Ayrıca *cj.* Kāmāgni'nin uyarılmasının ve Kūrca-mantra'nın Onun üzerindeki etkisinin sonucu olarak, Para-Haṁsa arzusuyla yakalanır ." 3

Bhūta -suddhi4 ayrıca şöyle der: "Ey Siva, Sadhaka göğsünü (yanıyor, kalbi) kasmalı, nefesinin orada kalmasına izin vermeli, [5] ve boğazın tabanını ve vücudun diğer kısımlarını6 kontrol etmeli ve sonra Kapıyı anahtar benzeri bir hareketle (Kuñcikā)7 aniden açma ve (arzu ateşi) hava yoluyla (Pavana) tutuşturulmalı, ey Paramesvarl." "Sonra Mūlādhāra'da Linga üzerinde uyuyan ve ateşin ısısıyla sokulan Yılan8, Linga'da Yoni'nin ağzında uyandırılmalı ve (arzusunun) ısısıyla zorla yukarıya götürülmelidir9." "Kumbhaka (nefes tutma) kurallarına ve Guru tarafından gösterilen yönteme göre havayı Nadi'ye taşıyın. Bu şekilde kontrol edilen Jiva'nın gizli geçit tarafından yönetilmesine izin verin ve yukarı doğru nefesle tüm Nilüferlerin başlarını yukarı çevirmesini sağlayın. *Onu tamamen uyandırdıktan sonra, bilge kişinin Onu Meru'nun (yani* Sahasrāra) zirvesindeki Bhānu'ya (Güneş) götürmesine izin verin ."

1 yol,1 Tena vartmanā- Kundalinl'in gideceği yol.

2 Kāma2 Kama-vayu veya Kama'nın Havası.

3 Para-Haṁsa."3 Param Haṁsābhilāsini---yani, tutku Onda heyecanlanır ve O, Kāma'nın ateşi tarafından Sahasrāra'daki Paraṁ Haṁsa'ya doğru itilir.

4 Bhūta-suddhi4 Bu pasaj belirsizdir ve Tantra'nın tek yayınlanmış baskısında izlenemez, ancak Hathayogapradīpikā'daki Bhūta-śuddhi ile ilgili bazı pasajlara benzer. Süreci göstermek için çeşitli metinlerden pasajlar içeriyor gibi görünüyor. Bhūta-śuddhi'nin. Ancak Yorumcu, süreci kendi sözleriyle daha açık bir şekilde anlatmıştır.

5 orada, [5] Yukarı doğru nefes geçişini böylece kapatıyor.

6 vücut,6 Yani göğüs ve anüs, böylece yukarı ve aşağı hava geçişini kapatıyor.

7 (Kuñcikā)7 Yani, posttan söz edilen Kāma-vāyu'nun hareketi .

8 Serpent8 Nāginī; Kundalinl'in isimlerinden biri.

9 yukarı9 Yani, Svayambhu-Linga'yı çevreleyen Muladhara'daki Trikona.

Şimdi yukarıdaki metni dikkatle inceleyerek oluşturulan prosedüre dikkat edinI : Yogi uygun duruşta oturmalı ve avuç içleri yukarı bakacak şekilde iki elini kucağına koymalı ve zihnini (Citta) Khechari Mudra ile dengede tutmalıdır. Daha sonra vücudunun içini hava ile doldurmalı ve onu Kumbhaka2 ile tutmalı ve kalbi3 kasmalıdır, böylece yukarı doğru nefes kaçışı durdurulur. Daha sonra, karnından boğazına kadar olan havanın Nadilerdeki kanallardan aşağıya doğru yöneldiğini hissettiğinde, anüsü kasmalı ve aşağı doğru olan havayı durdurmalıdır (Apana); sonra tekrar havayı yükselterek Kama4'ü vermesine izin verin Muladhara Nilüferinin perikarpındaki üçgen içinde soldan sağa bir dönüş (Vāmāvartena); böyle yaparak oradaki Kama ateşi tutuşur ve Kundalini bununla ısınır (heyecanlanır). Daha sonra Svayambhu-Linga'nın ağzını delmeli ve "Hūṁ" Bija'nın yardımıyla açıklığından, Citrini-Nadi'nin ağzı içinde Parama- Siva ile birleşmek5 isteyen Onu yönlendirmelidir. Bu, metinlerin açık anlamıdır.

I. metinI Tırnak içindeki pasajlar burada farklı kitaplardan alıntılanmıştır: Hathayoga üzerine,

2 Kumbhaka2 Prāṇāyāma'da nefesin tutulması.

3 kalp3 Hrdayaṁ akūñcayet---yani, Jālaṁdhara-Bandha tarafından, vb. Bkz. Giriş.

4 Kama4 Kāma-vāyu.

5 birleşme5 Sāma-rasya, maddi düzlemde cinsel birliği belirtmek için kullanılan bir terim.

VERSE 51

Bhitvā liṅgatrayaṁ tatparamarasaśive sūkṣmadhāmṇi pradīpe
sā devī śuddhasattvā taḍidiva vilasattanturūpasvarūpā.
Brahmākhyāyāḥ sirāyāḥ sakalasarasijaṁ prāpya dedīpyate
tanmokṣākhyānandarūpaṁ ghaṭayati sahasā sūkṣmatālakṣaṇena.

51. Bhitvā lingatrayaṁ tatparamarasaśive sūkşmadhāmṇi pradīpe

Sā devī śuddhasattvā taḍidiva vilasattanturūpasvarūpā.

Brahmākhyāyāḥ sirāyāḥ sakalasarasijaṁ prāpya dedīpyate

Tanmokşākhyānandarūpam ghaṭayati sahasā sūkşmatālakşaṇena.

Suddha-sattva1 olan Devi, üç Linga'yı deler ve Brahma-nadi nilüferleri olarak bilinen tüm nilüferlere ulaştıktan sonra, orada Kendi parlaklığının tamlığıyla parlar. Bundan sonra, şimşek gibi parlak ve nilüfer lifi gibi ince ince halinde, alev gibi parıldayan Siva'ya, Yüce Mutluluğa gider ve birdenbire Kurtuluşun mutluluğunu üretir.

YORUM

Şimdi Kuṇḍalinī'nin (Siva ile) Birliği tarzından bahsediyor. Kısaca bu ayetin anlamı, Devi Kuṇḍalinī'nin üç Liṅgas'ı - yani Svayambhu, Bāṇa ve Itara2'yi delmesi ve böylece Kendisi için bir geçiş yapmasıdır; *ve Brahma-Nādī denilen Nādī'deki (veya ona ait olan)* nilüferlere ulaştığında O, bu nilüferlerde Kendi parlaklığının dolgunluğuyla parlar. Sonra, nilüfer lifi gibi ince olan Kendi süptil formunda, Kendisi Yüce Mutluluk3 olan ve Sahasrara'nın perikarpında Bindu formunda bulunan Siva'ya yaklaştığında , Sadhaka'ya sonsuz Kurtuluşun Mutluluğunu4 getirir . en az beklenendir.

•• *Deler"* (Bheda), engellenmiş olanın içinden bir geçiş yapmak anlamına gelir.

1 Suddha-sattva1 Bedenlenmiş Caitanya'nın bir formu . Yoruma bakın, *yayınlayın. Caitanya :* bilinç; zeka, duyum, ruh, ruh; Evrensel Ruh veya Ruh.

2 Itara2 **Sırasıyla** Mūlādhāra, Anahata ve Ā jña-Cakras'ta.

3 Yüce Mutluluk3 Paramarasa-Paramānanda.

4 Kurtuluş4 Mokśākhyānandarūpaṁ=Nityānandarūpa-muktiṁ.

51. Bhitvā **lingatrayaṁ** tatparamarasaśive sūkşmadhāmṇi pradīpe --Verse 51 line 1

Sā devī **śuddhasattvā** taḍidiva vilasattanturūpasvarūpā. --Ayet 51 satır 2

Brahmākhyāyāḥ sirāyāḥ sakalasarasijaṁ prāpya dedīpyate --Verse 51 line 3

Tanmokşākhyānandarūpam ghaṭayati sahasā sūkşmatālakşaṇena . --Ayet 51 satır 4

" **Śuddha-sattvā** *."-Sattva, Ati-sattva, Parama-sattva, Suddha-sattva ve Visuddha-sattva* , bedeni kaplayan Caitanya'nın beş farklı derecesidir1 . Suddha-sattva bu nedenle dördüncü [Turiya) aşamadır. Brahmanādī ile Citriṇī kastedilmektedir. Nilüferler, Citriṇī'ye dizilmiş altı Lotus'tur, (Ati = üstün) Caitanya: Bilinç.

"Üç Linga" (**Liṅga-trayaṁ**).-Daha önce açıklanan üç Liṅgā. Buradan altı Çakra ve beş Sivas'ın dahil olduğunu anlıyoruz. Bunların hepsini delip toplamda on dört düğüm (Granthi) yapıyor.

Sāktānanda-tarangiṇī, " Brahman Kanalı boyunca on dört düğümü3 delip geçen2"den söz eder.

Svatantra-Tantra, Liṅga ve Śiva'nın ayırt edici özelliklerinden bahseder.

" Devi, altı Çakraya yerleştirilmiş Śivaları deldikten sonra Brahman'a (Niskala)4 gider . Farklı Çakraların her birine ulaştığında, her birinin güzellik özelliğini edinir ve Maheśāna5'yı büyüler ; ve orada dolan O'ndan defalarca keyif alır. neşeyle Ebedi Olan'a (Sāśvata) ulaşır. Parā tarafından büyülendiği için delindiği (Bhinna) olduğu söylenir."

Māyā-Tantra şöyle der: "Devi, Śakti-mārga boyunca gider, Çakralardaki üç Lingayı farklı formlarının her birinde deler6 (Tattadrūpena) ve Niṣkala (Brahman) ile (Sahasrāra'da) birliğe ulaşır. ." Tattadrūpena —ie, Vaikhari, Madhyamā ve Paśyantī formlarında. Tatta(d) = ait. Formlara ait tattad-rūpena.

7 "İlk durum (Bhāva) Vaikharl'dır ve Madhyama kalbe yerleştirilmiştir; kaşların arasında Pasyanti durumu ve Para durumu Bindu8'dedir ." Yukarıdaki alıntının anlamı, dört ses üreten (Śabdotpādikā) Śaktis-viz., Para, Pasyanti, Madhyama ve Vaikhari'nin Kuṇḍalinī (Kuṇḍalinyabheda-rūpā) ile özdeş olmasıdır.

1 Vücudu saran Caitanya1 Śarīrāvacchinna-Caitanya.

2 Brahman2 Brahma-randhra, Citrini içindeki kanala Brahmanāḍī ve Brahma-randhra denir.

3 düğüm3 Yani, 3 Linga, 6 Çakra ve 5 Sivas-yani, Brahma ve geri kalanı - 5 Çakrada.

4 Brahman (Niskala)4 Yüce veya Nirguna-Brahman.

5 Maheśāna5 Bu, belirli Çakra'daki Śivadır.

6 Farklı formları6 Yani, Nāḍī boyunca geçişinde, Lingaların her biri ile böyle bir birliğe uygun Kendi formunda birleşir.

7 that7 Bkz. v. II, *ante.*

8 Bindu8 v. II'ye göre, Para Mūlādhāra'da, Paśyantī Svadhiṣṭhāna'da, Madhymā Anahatā'da ve Vaikharī ağızdadır. Ancak burada anlatılan Layakrama'dır.

Dolayısıyla Kuṇḍālinī Sahasrara'ya gitmeye başladığında O, Vaikhari formunda Svayaṁbhū-Liṅga'yı büyüler; Daha sonra benzer şekilde Bāna-Liṅga'yı kalbinde Madhyama olarak ve Itara-Liṅga'yı kaşlarının arasında Pasyanti olarak büyüler ve sonra Para-Bindu'ya ulaştığında Parā aşamasına ulaşır (Parābhāva},

Çakra-bheda Yöntemi şöyle tarif edilir: "Ey Paramesvart, Sadhaka'nın Citrini'de bulunan ve kökenleri kan ve yağ çamurundan olan Nilüferleri onunla birlikte taşımasına izin ver.1 Kanala girmesine izin ver (Nāla))3 solda, aşağıdan ve bu şekilde Cakrabheda (Cakra'yı delme) gerçekleştirilir. Altı Çakrayı bu şekilde deldikten sonra, Jiva ile birlikte, binici eğitimli bir kısrağı dizginlerinden tutarken yönlendirilmelidir." www.bhagavadgitausa.com/Sat-Chakra-Nirupana-Kundalini Chakras.htm

. Ayrıca *eğer.* "Devi, Hamsa-Mantra tarafından altı Çakranın birleşme noktalarından (Susurnna yolu boyunca Nadi ile) Sahasrara'ya götürülmelidir."

Bhitvā lingatrayaṁ tatparamarasaśive sūkşmadhāmṇi pradīpe --Verse 51 line 1

"Alev gibi parıldayan" (**Sūkṣma-dhāmnī-pradīpe**). Parıltı, Nirvana-Sakti (Nirvāṇa-śaktyātmaka) görünümünde Para Bindu'nun ışık enerjisi *(Tejas)* olan Hamsa'dır . Parama-Śiva onunla parlıyor.

Şimdi Kurtuluş sevincinin nasıl meydana geldiğini anlatacağız.

Devi, Kundalini'yi Para-Bindu'da çözerek, Bindu'da Siva ve Atma'nın kimliği üzerine meditasyon yaparak bazı Sadhakaların Kurtuluşunu etkiler. Bunu diğerlerinin durumunda da benzer bir süreçle ve Sakti4 üzerine meditasyon yaparak yapar . Diğer durumlarda, yine bu, Parama-Puru ṣa üzerinde düşüncenin yoğunlaşmasıyla ve diğer durumlarda Sadhaka'nın Siva ve Sakti'nin Bindu'sunda birliğin mutluluğu üzerine meditasyon yapmasıyla yapılır.

1 fat.1 Nilüferler çamurda büyür ve bu Nilüferler vücudun kanında ve yağında büyür. Tarif edilen süreç Kundlini-Yoga'dır veya Sarnkara'nın Tippani'sinde adlandırıldığı şekliyle Bhūta-śuddhi'dir.

2 Jivatma'yı kalpten Mūlādhāra'ya götüren ve böylece kendisini Kundalini ile özdeşleştiren Sadhaka olarak giren odur .

8 (Nāla)3 Yani Nādi.

4 Sakti4 Saktyātmaka-cintana; veya Siva ve Sakti'nin birleşmesi üzerine meditasyon anlamına gelebilir.

Māyā -Tantra şöyle der1 : "Yoga öğrenenler, bunun Jiva ve Atma'nın birliği olduğunu söylerler. Diğerlerine göre *(yani,* Saivas) bu, Siva ve Atma'nın kimliğinin deneyimidir. Agama-vādiler şunu ilan eder: Yoga2, Sakti ile ilgili bilgidir (Jñāna). Aksi takdirde, insanlar Purāna-Purusa bilgisinin Yoga olduğunu söylerler ve yine diğerleri, Prakrti-vādīler, Siva ve Sakti'nin birleşme saadetinin Yoga olduğunu beyan ederler."3 By "Jiva ve Atma'nın birliği" Samadhi anlamına gelir, Yoga ile Paramatma ile birliğin elde edildiği şey kastedilir. Samadhi'den bahsettikten sonra, "Siva ve Sakti'nin birliğinin mutluluğu (Samarasya)" ile Dhyana'daki farklı Yoga türlerini ele alır.kadın ve erkek birliği. [4]

Bṛhat-Śrīkrama bunun üzerine nasıl meditasyon yapılacağından bahseder: "Onlar bilgi gözüyle5, Nada'da Cidānanda6 ile birleşmiş olan kusursuz Kalā'yı görürler . O Mahadeva'dır, saf kristal gibi beyazdır ve parlak İlk Neden (Bimba-rūpanidāna7) . " ve O, büyük tutkusundan9 dolayı uzuvları uyuşuk olan güzel vücutlu güzel kadın Parā'dır .

Yukarıda Kalā ile Kundalinl kastedilmektedir, Bimba-rūpa-nidāna, Para-Śiva veya Cidānanda'yı nitelendirir. Cidānanda, Bindu-rūpa Śiva veya Para-Śiva'dır.

1 Māyā-Tantra der ki1 Bu ayetler aynı zamanda Böl. Sarada-Tilaka'nın XXV, vv, 1, 2. "Jiva ve Atma'nın birliği" ile, Mahavakya, "Tat tvam asi"de (O sensin) belirtildiği gibi, bireyin yüce ruhla kimliğinin gerçekleşmesi kastedilmektedir. Purāṇa-Puru ṣ a ile Sāmkhya-Darśana'daki Puruṣa kastedilmektedir; V aisnava bundan anlıyor . Narayana (kolektif insanlık). "Sakti bilgisi" ile, Sakti'nin Siva'dan ayrı olmadığı Bilgisi kastedilmektedir.

2 Yoga2 Saktyatmaka- jñāna.

3 Siva ve Sakti'nin birleşimi Yoga'dır."3 Sāmarasyātmakaṁ jñānam, Tantrāntara, Sāma-rasya'nın bir Kulayogī'nin Dhyāna'sı olduğunu söyler.

4 erkek ve dişinin birleşimi. [4] Strīpumyogāt yat saukhyaṁ sāmarasyaṁ prakīṛtam, Başka bir deyişle, maddi türü cinsel birliktelik olan Siva ve Sakti Birliğinin mutluluğu.

5 bilgi5 jñāna -cakśuh.

6 Cidānanda6 Cidānanda Bilinç-Mutluluktur.

7 Bimba-rūpanidāna7 Bindu formunda İlk Neden olan Bindu-rūpa-nidāna'nın farklı bir okuması vardır.

8 güzel vücut8 Vāmoru - lafzen, güzel kalçalar, bütünün bir örneği olarak seçilen kısım.

9 tutku9 Madālasa-vapuh.

Başka bir yerde de şöyle söylenmiştir: "Kundali'yi Sūnya-rūpa1 Para-Siva ile birleştirdikten ve Devi'nin birleşmelerinden elde edilen mükemmel nektarı içmesine neden olduktan sonra, O da aynı şekilde Kula boşluğuna2 geri getirilmelidir . "

"Onları bir araya getirdikten ve Birlikleri üzerine meditasyon yaptıktan sonra3 , Deha-devata4 böyle bir birlikten akan nektarla yetinsin."

Gandharva-mālikā farklı bir süreçten söz eder: "Sahasrara, Sada-Siva'nın güzel ve uğurlu yeridir, kederden uzaktır ve her zaman çiçekler ve meyveler taşıyan ve bunlarla süslenmiş ağaçlarla ilahi güzelliktedir. Kalpa Ağacı5 güzelliğine güzellik katar. Bu ağaç beş "elementin" tümünü içerir ve üç Guna'ya sahiptir. Dört Veda onun dört koludur. Sarı, beyaz, siyah, kırmızı, yeşil ve alacalı renklerde solmayan güzel çiçeklerle dolu. Kalpa Ağacı üzerinde bu şekilde meditasyon yaptıktan sonra, altındaki mücevherli sunak üzerinde meditasyon yapın. Ey Güzel, üzerinde çeşit çeşit kumaşlarla ve mandala çiçekleriyle bezenmiş, çeşit çeşit kokularla esnemiş güzel bir yatak vardır. Mahadeva'nın sürekli kaldığı yer burasıdır. En saf kristal gibi olan, her türden değerli taşlarla bezenmiş, uzun kollu6 Sadasiva üzerine meditasyon yapın.ve büyüleyici güzellikte. O her zaman kibar ve güler yüzlü. Kulaklarında küpeler vardır ve boynuna değerli taşlardan bir zincir dolanmıştır. Boynunda duran bin nilüferden oluşan bir çelenk vücudunu süslüyor. Nilüfer yaprakları gibi sekiz kolu ve üç gözü var. İki ayağına parıldayan ayak parmakları takıyor ve bedeni Sabda-Brahma'dır (Sabda-Brahma-maya). Ey nilüfer gözlü Kişi, Kaba Bedeni (Sthula-vapuh) üzerinde böyle meditasyon yap, O, Lotus'un içindeki hareketsiz, ceset benzeri7 Deva'dır ve her türlü eylemden yoksundur."

Ayrıca: "Svayambhu-Linga'yı çevreleyen Devi-Kundalini üzerine meditasyon yapın. Devi'yi Hamsa-Mantra'nın yardımıyla Sahasrara'ya götürün, burada, Ey Paramesvari, büyük Deva Sadasiva'dır.

1 Sunya-rūpa1 Sunya-rūpa. Sūnya, Bindu içindeki "boşluk" veya boşluk anlamına gelir - O olan Siva, Yüce Siva.

2 Kula boşluğu2 Kula-gahvara: Muladhara.

3 union3 Samarasya : *u. ante.*

4 Deha-devata4 Yani, Devata olarak kabul edilen Sadhaka'nın bedeni.

5 Kalpa Ağacı 5 Tüm meyveleri veren göksel bir dilek ağacı.

6 uzun kollu6 Güç fikriyle bağlantılı.

7 ceset benzeri7 Sakti'siz Siva, Sava'dır (ceset): Devi-bhagavatam ve v. I of the Anandalahari.

....

Ve sonra O'nun arzusuyla heyecanlanan güzel Kundalini'yi oraya yerleştirin. Kundalini, Ey Sevgili, sonra uyanır ve nilüfer benzeri ağzının kokusundan memnun olan Siva'nın nilüfer ağzını öper ve O Devesi, O, Sadasiva'nın tadını çıkarır ama çok kısa bir süre sonra hemen, O Devi, O Paramesvarl, orada nektar verir. Birleşmelerinden çıkan bu nektar lac1 rengindedir . Bu nektarla O Devesi, Para-Devata2'yi tatmin etmelidir. Altı Çakradaki Devataları bu ambrosiyal akımla bu şekilde tatmin ettikten sonra, bilge kişi aynı şekilde Onu

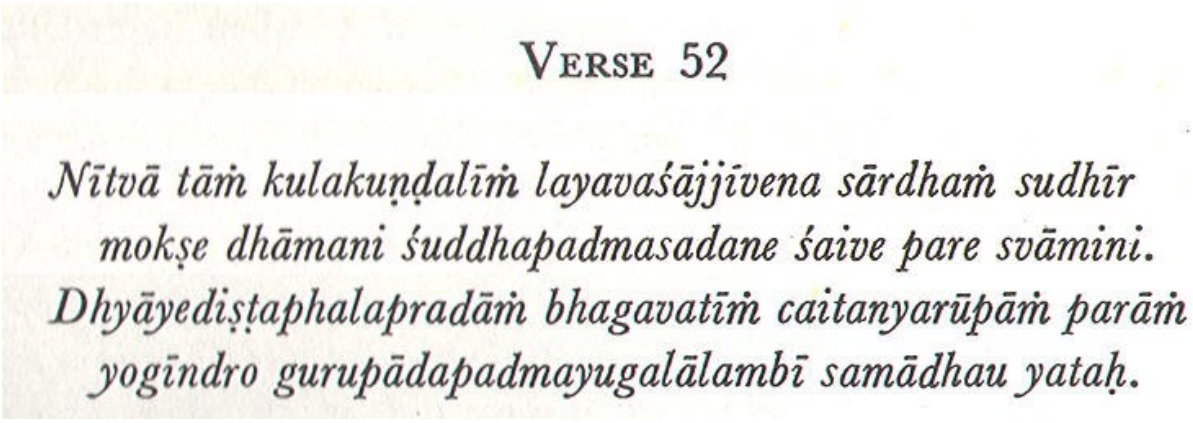
Muladhara'ya geri getirmelidir, Zihin bu gidip gelme sürecinde orada çözülmelidir3. Ey Parvatl, her gün bu Yogayı uygulayan, çürüme ve ölümden kurtulur ve bu dünyanın esaretinden kurtulur."

Diğer benzer süreçler diğer Tantralarda aranmalıdır. sunum: Veeraswamy Krishnaraj

1 lac1 Lak'ın rengi olan kırmızı aynı zamanda Rajoguna'nınkidir,

2 Para-Devata2 Kundalini.

3 orada çözüldü3 Sivasthanam'da.



52. Nītvā tāṁ kulakuṇḍalīṁ layavaśājjīvena sārdhaṁ sudhīr

mokṣe dhāmani śuddhapadmasadane śaive pare svāmini.

Dhyāyediṣṭaphalapradāṁ bhagavatīṁ caitanyarūpāṁ parāṁ

Yogīndro gurupādapadmayugalālambī samādhau yataḥ.

Bilge ve mükemmel Yogi kendinden geçmiş1 ve kendini Guru'sunun Lotus ayaklarına adamıştı, Kula-Kundali'yi jiva ile birlikte saf Lotus'un içindeki Kurtuluş meskeninde Rabbi Para-siva'ya götürmeli ve her şeyi bağışlayan Onun üzerine meditasyon yapmalıdır. Caitanya-rupa-Bhagavati2 olarak arzular . Kula-Kundalini'ye bu şekilde önderlik ettiğinde, her şeyi O'nun içine çekmelidir.

YORUM

Kundalini'nin Dhyana-Yoga'sından söz ettikten sonra, şimdi Kundalini'nin Samadhi-Yoga'sından bahsediyor. Bu ayetin özü, Samadhi'ye ulaşmaya kararlı bilge (Sudhi) ve mükemmel Yogi'nin (Yogindra) her şeyden önce uyandırılmış olana liderlik etmesi gerektiğidir, o daha sonra Jiva'sını alarak Brahmadvara'ya ulaşır ve emilime neden olur. O hareket ettikçe her şeyin Kendi içine. Istadevata olan ve tüm iyi meyveleri veren Kişi,

Rabbine götürüldüğünde ve O'nunla birleştiğinde, Para Bindu, En Yüce (Parā, yani Para-Bindu, Param-bindu-) olarak meditasyon *yapılmalıdır* . svarupam). Lordu Siva'ya, Para-Bindu'ya götürüldüğünde ve O'nunla birleştiğinde, iyi meyveler veren Ista-devata olarak O'nun üzerine meditasyon yapılmalıdır.

1 ecstasy1 Samadhi, *Vide* Giriş ve *gönderi,* Yorum.

2 Caitanya-rupa-Bhagavati2 Tüm bedenlerde Cit olan Devi.

....

Orada (Sahasrara'da) Para-Bindu'yu Bindu içindeki boşlukta bulunan Cidatma1'de çözmeli ve Suddha-caitanya-rupa2 olarak Onun (Kundalini)
üzerine meditasyon yapmalıdır . Böylece, kendi içinde "Ben O'yum"un (So'ham) bilincinde olarak Jiva ve Atma'nın kimliğini idrak eder; ve Citta'yı çözdüğünde, tam ve her şeyi kaplayan Bilgisi nedeniyle hareketsiz kalır.

Saygıdeğer Eğitmen (Srimat-Acarya)3 şöyle dedi: "Bilge kişi, Karana4 Ma-kara'yı Cidatma'nın içine çekmeli ve idrak etmelidir: 'Ben Cidatma'yım, Ben ebediyim, safım (Suddha), aydınlandım (Buddha), özgürleştim (Mukta); Ben tek olanım (Cts), saniyesiz (Advaya); Ben, tüm mutluluğun ve Vasudeva'nın kendisinin olduğu Yüce Mutluluk'um, ben — Om5 Zihnin (Citta) ayrımcı olduğunu anladığımda , onu kendi tanıklığına çeker6 Cidatma'ya çekilen zihin (Citta) dikkati dağılmasın. Bırakın o (Sadhaka) derin ve hareketsiz bir okyanus gibi Aydınlığının tamlığında dinlensin."

" Ma-kara7 : Bu , Pranava'nın Sadhakaları olanlar için söylenmiştir, burada Karana ile Para-Bindu kastedilmektedir . 49).

Böylece, herhangi bir Devata'ya tapan kişinin, Kundalini'nin tapındığı nesneyle bir olduğunu anlaması gerektiğini görüyoruz. Örneğin Pranava ibadetinde, tapan kişi kimliğini Omkara ile gerçekleştirir; diğer ibadet biçimlerinde, farklı tapanların tüm Mantraları tarafından vücut bulan Kundalini ile kimliğini gerçekleştirir.

Tantrantara şöyle der: "Yogiler arasındaki Kral, zihnini Güneş, Ay ve Ateş8 ışığında oluşan büyük boşluğun meskeni yaparak Brahma mutluluğuyla dolar ."

1 Cidatma1 The Brahman as Cit. 2 Saf Cit.

2 Suddha-caitanya-rupa2 Saf Cit.

3 (Srimat-Acarya)3 Yani Samkaracarya,

4 Karana4 Yani Bindu, Ma-kara'dır. Her şeyin Karana'sı veya Nedenidir.

5 Om5

Cidātmāhaṁ nitya-śuddha-buddha-mukta-sadavayaḥ

Paramānanda-saṁdoho'ham vāsudevo'haṁ om iti.

6 tanık6 Yani, hakkında Atma SĀK ṣ i ceta kevalo nirguṇaśca denilen Atmā.

7 Ma-kara7 Bindu, Ma-kara'dır.

8 Güneşin, Ayın ve Ateşin ışığı8 Yani Sahasrara bölgesinde. Pādukāpancake'in 4. maddesine bakın.

....

52. **Nītvā** tāṁ kulakuṇḍalīṁ layavaśāj **jīvena sārdhaṁ** sudhīr --Ayet 52 Satır 1

mokṣe dhāmani śuddhapadmasadane śaive pare svāmini . -- Ayet 52 Satır 2

Dhyāyediṣṭaphalapradāṁ bhagavatīṁ caitanyarūpāṁ parāṁ -- Ayet 52 Satır 3

Yogīndro **gurupādapadmayugalālambī samādhau yataḥ** . --Ayet 52 Satır 4

"Kundali'yi Jiva ile birlikte yönetin" (**Jīvena sārdham nitvā**).- Hamsa olan Jivatma, bir ışığın incelen alevi biçiminde, kalpteki yerinden Muladhara'ya getirilmeli ve ardından Kundalini ile birlikte yönlendirilmelidir. .

"Kurtuluş Evi" (**Mokṣe dhāmani**).-- Bu, Saf Lotus'u (Suddha-padma1) nitelendirir. . İşte Kurtuluş burada elde edilir.

"Gurusunun iki Lotus ayağına adanmıştır" (**Guru-pāda-padma-yugalālambī)** .-Bu, Yogindra'yı (mükemmel yogi) nitelendirir. Yazar, Siddhi'ye ancak Guru'nun talimatlarıyla ulaşılabileceği anlamına gelir. Bu nedenle Sadhaka onun ayaklarına sığınmalıdır.

"Vecd halinde kendinden geçme" (**Samādhau yataḥ** .). - Kulārṇava-Tantra (ix, 9) Samadhi'yi şöyle tanımlar: "Samadhi, aydınlanma olan 'burada' veya 'burada değil'in olmadığı türden bir tefekkürdür2 ve hala okyanus gibidir ve bu da Boşluğun Kendisidir3 . "

Ayrıca başka bir yerde: "Muniler, Jivatma'nın Paramatma ile kimliğinin sürekli olarak idrak edilmesinin Yoga'nın sekiz kolundan (Anga) biri olan Samadhi olduğunu beyan eder4 . " Pataiijali, "Yoga'yı Citta'nın (Yogas-citta-vrtti-nirodhah) modifikasyonlarının (veya işlevlerinin) kontrolü olarak tanımlar",

Rapt (**Yatāh** .)-yani, bunu sürekli ve bölünmemiş bir dikkatle uygulayan kişi.

Nītvā tāṁ kulakuṇḍalīṁ **layavaśā j** jīvena sārdhaṁ sudhīr --Ayet 52 Satır 1

"Kula-Kundalini'ye önderlik ettiğinde, her şeyin onun içine çekilmesini sağlamalıdır" (Laya-vasāt-nitvā5).--Aşağıda özümseme süreci gösterilmektedir:

"Ey Deveśī, bundan sonra Üçgende Laṁ-kāra6 üzerine meditasyon yapılmalı; ayrıca Brahma ve sonra Kāma-deva düşünülmeli. Tutkunun tatmini7 , " Kocasının yerine8 ," Ey

Devaların Kraliçesi, Ey Büyük Kraliçe, Ey hayatımın sevgilisi, bırakın Ghrāṇa'yı (Prthivl) düşünsün ve sevimli Sakti Dākinī üzerinde meditasyon yapsın.

1 Suddha-padma1 Samkara onu Sukla-padma, beyaz nilüfer olarak okur.

2 tefekkür2 Dhyana,

3 Boşluğun Kendisi3 Svarūpa-sunya.

4 Yoga4 Bu, Sarada-Tilaka'dan, Bölüm. XXV, cilt 26.

5 Laya-vasāt-nitvā5 Visvanatha bunu Naya-vaśāt olarak okur,

6 Laṁ-kāra6 Pṛthivī'nin Bija'sı.

7 Tutkusu7 Visarga-nāśa-kāminī.

8 Kocası8 Yani Sahasrāra'daki Bindu.

....
...

Ey Dağın Kızı, Ey Ganas'ın Kraliçesi , Ey Ana, bunların hepsi Prthivi'ye götürülmeli."

Ayrıca: "O halde, Ey Büyük Kraliçe, kutsanmış Prthivi Gandha'ya emilmeli ve sonra, Ey Dağ Kralının Kızı, Jivatma (kalpten) Pranava (Mantra) ile çekilmeli ve Sadhaka önderlik etmelidir. Prāṇa 2 Gandha 3 ve Kundalini, Mantra So'ham ile Svadhisthana'ya."

Ve ayrıca: "(Svadhisthana) perikarpında Varuna ve Hari 4 üzerine meditasyon yapılmalı. Ve Ey Güzel Kişi, Rākinī 5 üzerine meditasyon yaptıktan sonra tüm bunlar ve Gandha (koku) Rasa'ya (tat) ve Jivatma, Kundalinj'e emilmelidir. ve Rasa, Manipura'ya taşınmalı."

Ve tekrar: "Ey güzel kalçaların 6'sı (Susroni}, 7 perikarpında Sadhaka Ateş üzerine ve aynı zamanda Sakti Lakini ile birlikte ve göze hoş görünen her şeyin yok edicisi olan Rudra üzerine meditasyon yapmalıdır. Ve, Ey Sive, bundan sonra parlak görme duyusu üzerine meditasyon yapmasına izin ver ve tüm bunları ve Rasa'yı (tat) Rupa'ya (Görme) çeksin ve ardından Jivatma, Kundalini ve Rupa'yı Anahata'ya götürsün."

Ve yine: " Bırakın 8 perikarpında Jiva bölgesinde yaşayan Vayu üzerinde ve ayrıca Bana-Linga'nın varlığıyla güzelleşen Yoni-mandala üzerinde meditasyon yapsın. Orada da Vayu üzerinde meditasyon yapmasına izin verin . 9 Rakini ve dokunuş (Tvākindriya veya Sparsa) ile birleşmiş olarak ve orada, ey arındıran Sen, Jiva, Kundalini ve Rupa Sparśa'ya (Dokunuş) yerleştirilmeli ve sonra Jiva, Kundalini ve Sparsa yerleştirilmelidir.
Visuddha." www.bhagavadgitausa.com/Sat-Chakra-Nirupana-Kundalini Chakras.htm

Ve tekrar: " 10 perikarpında Eterik bölge 11'de ve Siva'da Sakinl ile birlikte meditasyon yapmasına izin verin ve Konuşmayı (Vak) ve İşitmeyi (Srotra) Eter'e yerleştirdikten sonra, bırak ey Dağın Kızı, yerleştirsin. tüm bunlar ve Spada Sabda'ya (Ses) ve Jiva Kundalinl'i ve Sabda'yı Ajna-Cakra'ya yerleştirin."

Yukarıdaki pasajlar Kankalamalini-Tantra'dandır.

Gaṇeśa'nın Lord olduğu Siva'da 1 Ganas [1 Görevli (Upadevatā).]

Metinde 2 Prāṇa [2] *Sic : Quaere* Ghrāṇa veya Hassa anlamında Prāna.

3 Gandha [3] *yani,* Gandha-Tanmātra.

4 Hari [4] *yani,* Visnu,

5 Rākinī [5] Purāṇkariṇī-onun isimlerinden biri.

6 i güzel kalçalar [6.e.], güzel bir vücuda sahip olan, parçanın bütün için seçilmesi.

[7] içinde 7 " Onun *"-yani,* Manipura-padma'nın.

8'de 8 " Onun *"-yani,* Anāhata-padma'nın.

9 Vayu [9] Vayu işte Havanın Efendisi Iśa.

[10] Viśuddha- padma'da 10 .

11 bölge [11] Akāśa.

....

(Vak) ve İşitme (Srotra), Eter'de, ey Dağın Kızı, tüm bunları ve Spada'yı Sabda'ya (Ses) koymasına ve Jiva Kundalinl'i ve Sabda'yı Ajiia-Cakra'ya koymasına izin verin."

Yukarıdaki pasajlar Kankalamalini-Tantra'dandır.

Yukarıdaki "Üçgen", başlangıcın yapıldığı Muladhara'daki Üçgendir. Lam-kara bu Üçgenin içinde olduğu gibi üzerine meditasyon yapılmalıdır. Jiva'yı Pranava'nın kullanımıyla yönlendirmek farklı bir uygulamadır. " Visarga-nāsakāmiṇī"; Visarga ile kastedilen aşırı Kāma'nın (arzu) neden olduğu ajitasyondur. Bileşik kelime, arzusunu tatmin etmek için çabalayan (Kāma) anlamına gelir. Jiva'nın Hamsa-Mantra tarafından getirilmesi, bazılarının öğretisine göre, "Kocasının Yeri"dir (Patyau pade): Bu Bindu, bin yapraklı Lotus'taki Siva'dır. Sadhaka onu oraya götürmeli.

Bija Lam, Brahma, Kamadeva, Dakini-Sakti ve koku alma duyusu (Ghrāṇendriya) - bunların hepsi Prthivi tarafından emilir ve Prthivi, Gandha-tattva tarafından emilir. Jivatma, Kundalini ve Gandhatattva, Pranava tarafından yukarı çekilir ve So'harn Mantra tarafından Svadhisthana'ya getirilir. Baştan sona uygulanacak işlem budur. Jiva, Kundalini ve Sabda-tattva'yı AjnaCakra'ya yönlendirdikten sonra, Sabda-tattva orada bulunan Aharnkara'ya ve Ahamkara Mahat-tattva'ya ve Mahat-tattva, adı Hiranya-garbha olan Suksma-prakrti'ye emilmelidir ve Prakrti tekrar Para-Bindu'ya,

Mantra-tantra-prakasa şöyle der: " Vyoma'nın (Eter) Ahamkara tarafından emilmesine izin verin ve ikincisi Sabda ile birlikte Mahat'a ve Mahat tekrar tezahür etmeyen (Avyakta), yüce

(Para), Neden (Karana) içine çekilsin. Sakti, Bırakın Sadhaka, Prthivi ile başlayan her şeyin Sat, Cit ve Ananda olan Visnu [1] Sebep tarafından emildiğini dikkatle düşünsün ."

Yani, tamamı Saktis (Sarva-Sakti) olan Mahat, Hiranya-garbha adıyla bilinen Suksma-prakrti tarafından özümsenmeli ve Prakrti, içinde Neden anlamına gelen Para tarafından özümsenmelidir. Para-Bindu'nun formu. Bu bağlamda Acarya, kaba olanın ince olana [(2)] çözülmesi gerektiği kuralını koymuştur . *Cj.: "* Bütün olanın ince olana ve tümünün Cidatma'ya emilmesi dikkatle düşünülmeli ve uygulanmalıdır."

1 Visnu [1] Visnu, bu belirli Tantra tarafından belirlenir, ancak Sadhaka'nın Ista-devata'sı olan başka herhangi bir Devata olabilir.

2 ince [2] *Vide, v,* 40 ve Altında Yorum.

....

Prthivl ile başlayan ve Anahata [1] ile biten her şeyin özümsenmesi yukarıda belirtilen şekilde gerçekleşir; böyle olunca, ayaklar ve Koku duyusu (Ghranendriya) ve Prthivi'ye ait her şey, Prthivi'de bulundukları gibi Prthivi'nin yerinde çözülür,

Benzer şekilde eller, Tat alma duyusu (Rasanendriya) ve Su ile ilgili her şey Su bölgesinde çözülür. Ateş bölgesinde (Vahni-sthana) anüs, Görme duyusu (Cakśurindriya) ve Ateşe ait her şey çözülür. Hava (Vāyusthāna) bölgesinde cinsel organlar, Dokunma duyusu (Tvākindriya) ve Vayu'ya ait olan her şey çözülür. Akasa'nın yerinde Konuşma (Vak) ve işitme (Śrotrendriya) duyusu ve Akasa'ya (Eter) ait olan her şey çözülür.

Ajna-Cakra'da Ahamkara, Mahat, Sūk ş maprakrti ve benzerlerinin çözülmesi gerçekleşir, her biri kendi dolaysız nedeni içinde çözülür. Alfabenin harfleri daha sonra Ksa-kara ile başlayan ve Akara ile biten ters sırada (Viloma) emilmelidir. "Her şey" ile kastedilen, yukarıda nedensel cisimler (Karana Sarira) oldukları gösterilen "'Bindu", "Bodhini" ve benzerlerinin, Ters bir düzende (Vilomena) İlk Sebep içinde çözülmesi gerektiğidir (Adi-kārana)--Para-Bindu, Böylece geriye yalnızca Brahman kalır.

Süreç şöyle tarif edilir: "Bu şekilde belirlemesini (Samkalpa) yapmış olan Sadhaka, Nyāsa-sthāna'daki Alfabenin [2] harfini çözmelidir [3] Ksa'nın çözülmesi La'dadır ve La, Ha'dadır; yine Ha, Sa'ya ve Sa'ya çözülür ve böylece A'ya ulaşılana kadar devam eder. Bu çok dikkatli yapılmalıdır."

Ayrıca [4] : "İki harfi Bindu'ya çözün ve Bindu'yu Kalā'ya çözün. Kalā'yı Nāda'da çözün ve Nāda'yı Nādānta'da çözün 5 [ve] bu Unmanī'de ve Unmanī'yi Viṣṇu-vaktra [6'da] çözün; Devamı sonraki sayfada.

1 Anahata [1] Bu bir hata gibi görünüyor, çünkü son Mahabhuta Akasa Visuddha'da çözülmüştür,

2 çöz [2] Samharet,

3 Nyāsa-sthāna [3] Matrkli-Nyasa'da Varnaların yerleştirildiği yerler.

4 Ayrıca [4] Burada Anuloma süreci gösterilmektedir. İki harf Ha ve Kṣa'dır.

5 Nādānta [5] *yani,* Nada'nın ötesinde olan, Bkz. Giriş.

6 Viṣṇu-vaktra [6] Pum-Bindu; *posta.*

....

Visnu-vaktra , Guru-vaktra'da çözülmelidir [1] Mükemmel Sadhaka o zaman tüm harflerin Parama-Siva'da çözüldüğünü fark etsin."

Visnu-vaktra ile Pum-Bindu kastedilmektedir. "Surya-Bindu'ya Yüz denir ve aşağıda Ay ve Ateş vardır." "Bindu'nun Erkek olduğu ve Visarga'nın Prakrti [2] olduğu söyleniyor . "

Tüm bu otoriteler aynı şeyi ima eder ve çözülmenin gerçekleşmesi gereken yerin " Visnu'nun ağzı " (Visnuvaktra) olduğunu kanıtlamaya giderler . Kesavacarya [3'ten] aşağıdakiler de aynı sonuca götürür:

"Onu (Unmani) Bindu olan Erkek'e götür; Bindu'yu Parātma'ya ve Parātma'yı Kāla-tattva'ya ve bu ikincisini Sakti'ye ve Sakti'yi Yüce (Kevala), sakin (Sānta) olan Cidātma'ya götür.) ve parlak."

Her birinin kendi dolaysız nedeni içinde çözüldüğünü gördük.

Nadanta bu nedenle Vyapika-Sakti'de, Vyapika-Sakti Unmani'de ve Unrnani Samani [4'te] ve Samani Visnu-vaktra'da çözülür. Harfler bu şekilde çözüldüğünde, Nilüferlerin yaprakları 5 harfinden oluştuğu için altı Cakra'nın tümü çözülür .

Visvasāra-Tantra şöyle der: "Nilüferlerin yaprakları A6 ile başlayan Alfabenin harfleridir . Sammohana -Tantra [7,] Nilüferlerin ve taç yaprakların çözülmesini [8] şöyle anlatır : "Va'dan Sa'ya harfleri çözün. Brahma'daki yapraklar , [9] ve Brahma'yı Ba'dan La'ya harfleri içeren ve Svadhisthana olarak adlandırılan altı yapraklı Lotus'ta eritin.

1 Guru-vaktra [1] Bu, Yüce Bindu'nun ağzıdır (Sarada-Tilaka'dan alıntılanmıştır, Bölüm V, vv. l34-13!1). ayrıca *bkz.* Sarada, Ç. XII, 123 ve Kularnava, IV, 76.

2 Pratik [2] *Karş.* Sarada, Ç. XXV, *v,* 51. Ayrıca Nitya-ṣoḍaśikā, I, 201 ve Kāma- Kalāvilāsa.

3 Kesavacarya [3] Kesava-Bharati olarak da adlandırılır --- son zaman Vaisnavaları arasında en büyüğü olan Śrī-Caitanya'yı Samnyasa'ya veya Feragat yoluna inisiye eden büyük bir Vaisnava öğretmeni.

4 Samani [4] *Sic.* Bu, Unmani'nin Samani'den üstün olduğu diğer metinlerle çelişmektedir.

5 harf [5] Padma-dalnāṁ varṇa-mayatvāt,

6 A [6] Ādivarṇātmakaṁ patraṁ padmanām pārikīrtitaṁ.

7 Sammohana-Tantra [7] Bölüm. IV. Alıntılanan pasaj ayrıca Sarada-Tilaka, Böl. V, *vv,* 129-134.

8 tasfiye [8] Vilaya.

9 Brahma, [9] Yani, Brahma veya Kamalāsana'nın olduğu Muladhara.

....

Bunu Guru'nun yönlendirdiği şekilde yapın." Ve benzeri. Ve şununla biten:

"Bilge kişi daha sonra onu (Visuddha) Ha ve Ksa harflerini içeren iki yaprağın (Lotus) içinde çözmeli ve son nilüferde bulunan iki harfi Bindu'ya ve Bindu'yu Kalā'ya eritmelidir. " [1]

Böylece Muladhara'daki dört harfin orada çözüldüğünü ve Muladhara'nın Svadhisthana'da çözüldüğünü görüyoruz. Ajna-Cakra'ya ulaşılana kadar bu şekilde devam ederek, orada bulunan Ha ve Ksa harfleri de bu yerde çözülür. Sonra Lotus'un kendisi Bindu'ya, Bindu Bodhini'ye çözülür ve zaten gösterildiği gibi bu şekilde ilerleyerek her şey Para-Bindu'ya çözülür. Ajna-Cakra çözüldüğünde, perikarpında bulunan her şey -Hākinī, Itara-Linga, Pranava---destek olmadan var olamazlar ve bu nedenle Prakrti'ye çözülmeden sonra bunlar da Para-Bindu'ya çözülür.

1 Bindu'yu Kalā'da çözün." [1] Yani, Ajna-Cakra'nın Bindu'su Kundalini'de çözülür.

VERSE 53

Lākṣābhaṁ paramāmṛtaṁ paraśivātpītvā punaḥ kuṇḍalī
nityānandamahodayāt kulapathānmūle viśetsundarī.
Taddivyāmṛtadhārayā sthiramatiḥ saṁtarpayeddaivataṁ
yogī yogaparaṁparāviditayā brahmāṇḍabhāṇḍasthitaṁ.

53. Lākṣābhaṁ paramāmṛtaṁ paraśivātpītvā Punaḥ kuṇḍalī

Nityānandamahodayāt kulapathā n mule viśet sundarī.

Taddivyāmṛtadhārayā shiramatiḥ saṁtarpayeddaivataṁ

Yogī yogaparaṁparāviditayā brahmāṇḍabhāṇḍasthitaṁ.

Güzel Kundali, Para-Siva'dan çıkan mükemmel kırmızı [1] nektarı içer ve oradan Kula, [3] yolu boyunca tüm görkemiyle Ebedi ve Aşkın Mutluluğun [2] parladığı yerden döner ve tekrar Muladhara'ya girer. Zihninde istikrar kazanan Yogi, Ista-devata'ya ve altı merkezdeki

(Çakra), Dākinī ve diğerlerindeki Devatalara, Brahmanda'nın [4] kabındaki göksel nektar akışıyla adak (Tarpana) sunar (Tarpana). Guruların geleneği yoluyla kazandığı bilgi.

YORUM

Şimdi, tarif edilen tüm farklı Yoga türleri anlaşıldıktan sonra ne yapılması gerektiğinden bahsediyor. Bu ayetin anlamı, güzel Kundali'nin ParaSiva'dan çıkan mükemmel nektarı içmesi ve Ebedi ve Aşkın Mutluluk yerinden çıkarak Kula yolundan geçmesi ve Muladhara'ya yeniden girmesidir. Yogi, belirtilen farklı konuları (Tat-tad-dhyānā-nantaram) anladıktan sonra, Siva ve Sakti'nin ayrılmaz birliğini [5] düşünmeli ve Para-Siva ile böyle bir birliğin mutluluğundan üretilen mükemmel nektarı yapmalıdır. Kundalini'ye teklif (Tarpana).

1 kırmızı [1] Samkara, erotik İmgeleminin geri kalanı gibi sembolik olan adet sıvısıyla karıştığı için çok renkli olduğunu söylüyor. Kırmızı, Rajo-Guna'nın rengidir,

2 Aşkın Mutluluk [2] Brahman Sonsuzluk ve Mutluluktur.

3 Kula yolu, [3] Citrini-nādl'daki Kanal.

4 kap [4] kap Kundalini'dir,

5 ayrı birlik [5] Sāmarasya,

....

53. Lākṣābhaṁ paramāmṛtaṁ paraśivātpītvā Punaḥ kuṇḍalī ....Ayet 53 satır 1

Nityānandamahodayāt kulapathā n mule viśet sundarī. ....Ayet 53 satır 2

Taddivyāmṛtadhārayā sthiramatiḥ saṁtarpayeddaivataṁ ....Ayet 53 satır 3

Yogī yogaparaṁparāviditayā brahmāṇḍabhāṇḍasthitaṁ . ....Ayet 53 satır 4

"Kula Yolu" (kulapathā).-Brahman'ın yolu, Citrini'deki kanal,

Kundali, kendisi için Tarpana'nın yapıldığı nektarı içer. Aşağıdaki otorite şöyle der: "Birleşmelerini sağladıktan ve (Onun içkisini) hazırladıktan sonra" vb. Dolayısıyla, O'nun içirildiği sonucu çıkar. Nektar lak rengi gibi kırmızıdır.

"Ebedi ve Aşkın Mutluluğun parladığı oradan" (**Nityānandamahodayāt)** -- yani O, ebedi ve aşkın Mutluluğun keyfinin çıkarıldığı yerden --- yani Brahman'ın açıkça idrak edildiği yerden geri döner.

"Tekrar Mūlādhāra'ya girer" (mūle viśet), - Yukarıya götürüldüğü gibi geri getirilmesi gerekir. Yukarı çıkarken sıralarına göre (Cakra-bheda-kramena) farklı Linga ve Çakralardan geçtiği gibi, Muladhara'ya dönerken de öyle.

Muhterem Büyük Eğitmen şöyle der: " Kundālini [1] Her şeyi iki ayağının ucundan akan Nektar ırmağıyla serpersin ve kendi yerine dönerken, daha önce görünmez olan her şeyi canlandırır ve görünür kılarsın ve meskenine vardığında yılan gibi kıvrılıp uyuyacaksın." [2]

"Geri dönerken canlandırır ve görünür kılarsın." Bu, Kuṇḍalī'nin Kendi yerine dönüşünü anlatır. Geri dönerken, daha önce yukarı çıkarken Kendisinde özümsediği çeşitli şeylere Rasa'yı aşılar ve Rasa [3'ün] aşılanmasıyla , hepsini görünür ve tezahür ettirir. Onun geçişi Laya-krama [4] ve dönüşü Srsti-krama [5] idi . Dolayısıyla şöyle denmiştir: " Mutluluk olan Kuṇḍalī, [6] Surelerin Kraliçesi , [7] aynı şekilde Adhara [8] Lotus'a geri döner."

1 Kundalini [1] Kuhara bir boşluktur; O zaman Kuharini, meskeni bir boşluk, Muladhara'nın boşluğu olan O olacaktır.

2 Yılan benzeri kıvrımın ve uykun." [2] Samkaracarya'ya atfedilen ünlü Anandalahari-Stotra, Wave of Bliss Hymn'den alıntılanmıştır **. John.Mutluluk** Dalgası.Madras : Ganesh and Co., 1961 .

3 Rasa [3] Rasa: özsu, yaşam özsuyu, yani onları yeniden canlandırır.

4 aya-krama [4] Bkz. ayet 52 ve sonraki not.

5 Srsti-krama [5] Yani, kendi meskenine dönerken yeniden yaratır veya diriltir; tıpkı O'nun yukarı doğru ilerlemesindeki her şeyi "yok etmesi" veya emmesi gibi.

6 Bliss, [6] Mudrā-kārā-s-rhar, Ananda-rūpiṇī'dir; Mudra=Ananda-dāyinī için. Mudra, Mud = ānanda (mutluluk)+Rāti=dadati (verir) kelimesinden türetilmiştir: Bu nedenle Mudra, mutluluk veren anlamına gelir.

7 Sure, 7 Sure = Deva. İşte Çakralardaki farklı Devalar.

8 Adhara [8] Lotus *yani* Muladhara.

....

Bhūta-śuddhi-prakaraṇa'da şunlar vardır: "Tattvas Prthivi vb. kendi sıralarına göre Jiva ve Kundalini gibi Paramatma'dan geri götürülsün ve her biri kendi konumuna

yerleştirilsin." Daha sonra özellikle şöyle tanımlanır: "İlk gittiğinde parlaktır ve döndüğünde harikadır [1]."

Tad **divyāmṛtadhāra** yā shiramatiḥ saṁtarpayeddaivataṁ . ...Ayet 53 satır 3

"Göksel nektar akıntısı" (**Divyāmṛtadhārā**)---Bu, daha önce gösterildiği gibi, Siva ve Sakti'nin birliği [2] tarafından üretilen ve Brahma-randhra'dan Muladhara'ya akan mükemmel nektardır . Bu nedenle Yazar 3. ayette "Onun ağzında parlayan Brahma-dvara, ambrosia serpilmiş yerin girişidir" diyor.

Yogī **yogaparaṁparāviditayā brahmāṇḍabhāṇḍasthitaṁ** . ....Ayet 53 satır 4

"Guruların geleneği aracılığıyla edindiği bilgi" (**Yoga-paramparā-viditayā**).-Bu, "Nektar Akışı" olarak nitelendirilir. Bu, bilginin geleneksel olarak Guruların ardıllığı yoluyla aktarılan talimatlardan (Yoga uygulamasında) elde edildiği anlamına gelir.

"Brahmāṇda kabında olan" (**Brahmanda-Bhāṇḍa -sthitarn**), -Bu, Amrta'yı (nektar) nitelendirir. [3] Brahmanda'nın (Evrenin) dayandığı kap veya destek (Bhāṇḍa) Kundalinl'dir, Kundalini herkesin Kaynağı (Yoni) olduğu için Bhāṇḍa'dır.

Daivatam [4] ' ile Istadevata ve Dakini ve altı Çakradaki diğerleri kastedilmektedir. Şöyle denmiştir: "Ey Devesi, bu nektarla Para-devata'ya adak (Tarpana) yapılmalı ve ardından altı Çakrada Devatalara Tarpaṇa yapıldıktan sonra" vb.

1 ambrosial [1] Çünkü ambrosia (Amrta) hayat verir.

2 birlik [2] Samarasya.

3 Amrta (nektar). [3] Visvanatha bunu Daivatam'ı niteleyen bir sıfat olarak okur ve bu, metinle daha uyumlu görünmektedir. Brahmanda, bir Bhanda ile karşılaştırılır ve Devatalar 'bu' içindedir. Daha sonra bu nektar akışıyla Evrendeki Devatalara adak yapılır. Veya Kallcarana'ya göre, Kundali'nin içtiği Amrta'nın Devatalarına adak yapılır.

4 Daivatam [4] Daivatam, Devatas'ın kolektif biçimidir.

VERSE 54

Jñātvaitatkramamuttamaṁ yatamanā yogī yamādyair-yutaḥ
śrīdīkṣāgurupādapadmayuglāmodapravāhodayāt.
Samsāre na hi janyate na hi kadā saṁkṣīyate saṁkṣaye
nityānandaparaṁparāpramuditaḥ śāntaḥ satāmagraṇīḥ.

54. Jñātvaitatkramamuttamaṁ yatamana yogi yamādyair-yutaḥ

śrīdīkṣāgurupādapadmayuglāmodaprvāhodayāt.

Samśare na hi janyate na hi kadā saṁkṣīyate saṁkṣaye

nityānandaparaṁparāpramuditaḥ śāntaḥ satāmagraṇīḥ.

Yama, Niyama ve benzerlerini uyguladıktan sonra Yogi , bu mükemmel yöntemi hayırlı Diksa-guru'nun [kesintisiz] neşe kaynağı olan ve zihni (Manas) kontrol edilen iki Lotus Ayağından öğrendim . bu dünyada (Samsara) bir daha asla doğmaz. Onun için Nihai Çözülme [3] zamanında bile bir yok oluş yoktur . [4] Barışla dolu olur ve tüm Yogiler arasında önde gelir. [5]

YORUM

Burada, Yoga uygulama yöntemini bilerek elde edilecek iyilikten bahsediyor.

54. Jñātvaitatkramamuttamaṁ yatamana yogi yamādyair-yutaḥ ---Ayet 54 satır 1

śrīdīkṣāgurupādapadmayuglāmodaprvāhodayāt . ---Ayet 54 satır 2

Samśare na hi janyate na hi kadā saṁkṣīyate saṁkṣaye ---Ayet 54 satır 3

nityānandaparaṁparāpramuditaḥ śāntaḥ satāmagraṇīḥ . ---Ayet 54 satır 4

"Kesintisiz neşe kaynağı olan uğurlu Diksa-guru'nun nilüfer ayaklarından" (**Sri-dīkśā-guru-pāda-padma-yugalā-moda-pravāhodayāt**). -Amoda, neşe veya mutluluk anlamına gelir; ve Pravaha ile kesintisiz ve sürekli bağlantı kastedilmektedir. Amoda pravaha bu nedenle Nityananda veya "Ebedi Mutluluk" anlamına gelir. Bunun gibi mutluluklar Guru'nun Yoga pratiği bilgisine götüren Lotus ayaklarından gelir.

1 beğeni, [1] Bkz. Giriş.

2 Diksa-guru, [2] Ona inisiyasyonu veren Guru.

3 Nihai Çözülme [3] Saṁkṣaya = Pralaya.

4 Sonsuz Mutluluk. [4] Nityānanda = Brahman.

5 tüm Yogiler. [5] Satām - lafzen, "İyiliğin".

....

Diksa-guru'dan burada ilk inisiye eden olduğu için ve ayrıca üstünlüğü nedeniyle söz edilmektedir. Ancak yokluğunda diğer Gurulara sığınılabilir. Bu nedenle şöyle denmiştir: "Bir arının balı arzulayarak bir çiçekten diğerine gitmesi gibi, bilgi arzulu öğrenci (Jnana) da bir Guru'dan diğerine gider "

nityānandaparaṁparāpramuditaḥ śāntaḥ **satāmagraṇīḥ** . ---Ayet 54 satır 4

"Ebedi Mutluluk Akışı ile birleşmiş olan" (**Nityānanda-pararṁparā-pramudita**)-yani, "Ebedi Mutluluğun *kaynağı olan şeyin sürekli idrakinden memnun"* .

"İyiler arasında önde gelen" (**Satām agraiṇiḥ**).)-yani, Yogiler olan iyiler arasında önde gelen sayılır.

Bir Gurudan diğerine giderim 1. " Bu, Niruttara-Tantra'nın XII. Bölümündendir. Bu mısra Kularnava'da (Tantrik Metinleri, Cilt V), Bölüm XIII, 132'de de geçer

VERSE 55

Yosdhīte niśi saṁdhyayorathe divā yogī svabhāvasthito
mokṣajñānanidānametadamalaṁ śuddhaṁ ca guptaṁ paraṁ.
Śrīmacchrīgurupādapadmayugalālambī yatāntarmanā-
stasyavaśyamabhīṣṭadaivatapade ceto narīnṛtyate.

55.Yosdhīte niśi saṁdhyayorathe divā yogī svabhāvasthito

mokṣajñānanidānametadamalaṁ śuddhaṁ ca guptaṁ paraṁ.

Śrīmacchrīgurupādapadmayugalālambī yatāntarmanā-

stasyavaśyamabhīṣṭadaivatapade ceto narīnṛtyate.

Gurusu'nun Nilüfer Ayaklarına kendini adamış Yogi, kalbi soğukkanlı ve konsantre bir zihinle, Kurtuluş bilgisinin en yüce kaynağı olan ve hatasız, saf ve çok gizli olan bu eseri okursa, o zaman çok kesinlikle zihni Ista-devata'sının Ayaklarında dans ediyor .

YORUM

Burada, altı Çakra ile ilgili ayetlerin çalışılmasıyla elde edilecek iyilikten bahsediyor,

55. Yosdhīte niśi saṁdhyayorathe divā yogī **svabhāvasthito** - --Ayet 55 Satır 1

mokṣajñānanidānametadamalaṁ śuddhaṁ ca guptaṁ paraṁ. ---Ayet 55 Satır 2

Śrīmachrīgurupādapadmayugalālambī **yatāntarmanā** - ---Ayet 55 Satır 3

stasyavaśyamabhīṣṭadaivatapade ceto narīnṛtyate **.** ---Ayet 55 Satır 4

"Kalp sakin" (**Svabhāva-sthitah**) .-yani, kendi gerçek ruhsal varlığına dalmış.

"Konsantre zihin" (**Yatāntarmanāh**) -yani, Yoga uygulamasıyla zihnini içsel ruh (Antarātma) üzerinde dengeleyen ve yoğunlaştıran kişi,

Gerisi açık. www.bhagavadgitausa.com/Sat-Chakra-Nirupana-Kundalini Chakras.htm

Srl-Pūrnanandayati tarafından bestelenen Sri-tattva-cintamaṇī'nin bir parçasını oluşturan Altı Çakrayı betimleyen Ayetlerin Açıklamasının Sekizinci Bölümü burada sona ermektedir.

1 zihin [1] Cetas veya Citta.

Stages of man.
This depiction is based on material
from sanatansociety.org

Sahasrara Chakra
characteristics Non-dual Consciousness
Age Equivalence: None
Leela - States of Being in the Chakras

72. Tamoguna
71. Rajoguna
70. Satoguna
69. Absolute Plane (Brahma Loka)
68. Cosmic Consciousness (Vaikuntha Loka)
67. Plane of Cosmic Good (Rudra Loka)
66. Plane of Bliss (Anand Loka)
65. Plane of Inner Space (Uranta Loka)
64. Phenomenal Plane (Prakriti Loka)

Beyond the Chakras
63. Tamas
62. Happiness (Sukh)
61. Negative Intellect (Durbuddhi)
60. Positive Intellect (Subuddhi)
59. Plane of Reality (Satya Loka)
58. Plane of Radiation (Teja Loka)
57. Gaseous Plane (Vayu Loka)
56. Plane of Primal Vibrations (Omkar)
55. Egotism (Ahamkara)

Sankaracharya
RamaKrishnaParamahamsa
RamanaMahaRishi
Swami Sivananda
Satguru Sivaya SubramuniyaSwami

Ajna Chakra
This is the stage of the true yogi. All external and internal changes cease to pose problems. All duality ceases. There is no observed and no observer.
Age Equivlence: None
Leela - States of Being in the Chakras

54. Spiritual Devotion (Bhakti Loka)
53. Liquid Plane (Jala Loka)
52. Plane of Violence (Himsa Loka)
51. Earth (Prithvi)
50. Plane of Austerity (Tapah Loka)
49. Lunar Plane (Ganga)
48. Solar Plane (Yamuna)
47. Plane of Neutrality (Saraswati)
46. Conscience (Vivek)

Visuddha Chakra
Simple living and high thinking, un-knotted by true spiritual knowledge.
The main problem is negative intellect. Mental Age or
Age Equivalence: A person of 28 to 35 years old.
Leela - States of Being in the Chakras

45. Right Knowledge (Suvidya)
44. Ignorance (Avidya)
43. Birth of Man (Manushya Janma)
42. Plane of Fire (Agnih Loka)
41. Human Plane (Jaga Loka)
40. Plane of Vyana (Vyana Loka)
39. Plane of Apana (Apana Loka)
38. Plane of Prana (Prana Loka)
37. Right Knowledge (Gyana)

Anahata Chakra
Devotion and self-confidence are the motivating forces as one strives to achieve balance on all levels. Selfless service is the key, often awakened by mother- or fatherhood. Mental Age
or Age equivalence:A person of 21 to 28 years old.
Leela - States of Being in the Chakras

36. Clarity of Consciousness (Swatch)
35. Purgatory (Narka Loka)
34. Plane of Taste (Rasa Loka)
33. Plane of Fragrance (Gandha Loka)
32. Plane of Balance (Maha Loka)
31. Plane of Sanctity (Yaksha Loka)
30. Good Tendencies (Uttam Gati)
29. Irreligiosity (Adharma)
28. Apt Religion (Sudharma)

Manipura Chakra
Desire for identification, recognition, power and
better living conditions. Ego is the main problem.
Age Equivalence or mental Age: A person of 14 to 21 years old.

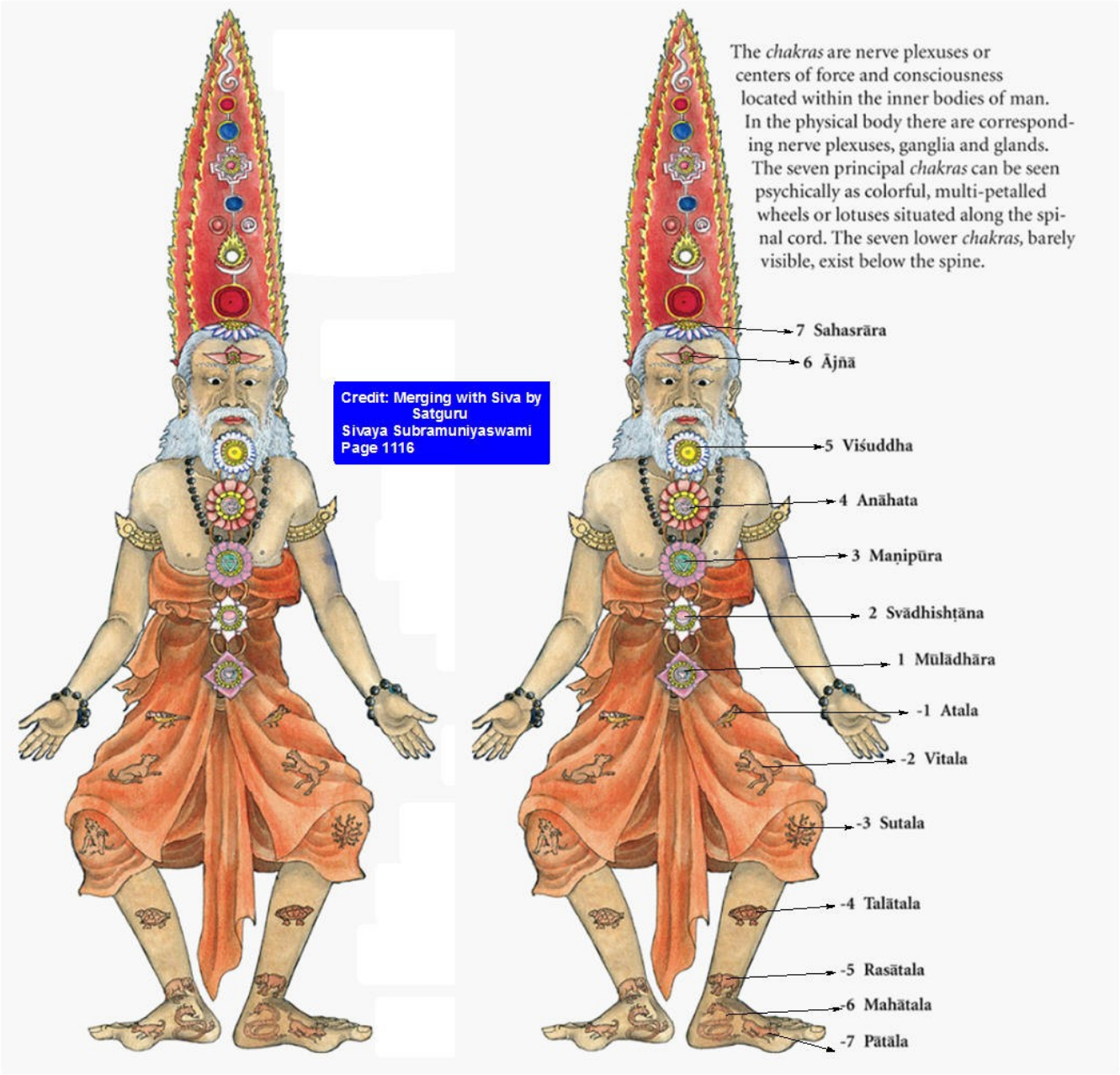
27. Selfless Service (Parmarth)
26. Sorrow (Dukh)
25. Good Company (Su-Sang Loka)
24. Bad Company (Ku-Sang Loka)
23. Celestial Plane (Swarga Loka)
22. Plane of Dharma (Dharma Loka)
21. Atonement (Saman Paap)
20. Charity (Daan)
19. Plane of Karma (Karma Loka)

Svadhisthana Chakra
Procreation, family, fantasy, creativity, sensuality
Mental Age or
Age Equivalence: 8 to 14 years old

18. Plane of Joy (Harsha Loka)
17. Mercy (Daya)
16. Jealousy (Dwesh)
15. Plane of Fantasy (Naga Loka)
14. Astral Plane (Bhuvar Loka)
13. Nullity (Antariksha)
12. Envy (Eirsha)
11. Entertainment (Gandharvas)
10. Purification (Tapah)

Muladhara Chakra
Needs Security in
a job or shelter.
Greed is the main problem.
Mental age or
Age equivalence = 1-7 yrs of age

9. Sensual Plane (Kama Loka).
8. Avarice (Matsar)
7. Conceit (Mada)
6. Delusion (Moha)



[Kundalini Gücüne](#) gitmek için buraya tıklayın

Ayetler ve [paduka panchaka ile ilgili yorumlar için buraya tıklayın](#)

Bunlar sadece ayetlerdir. Yukarıda belirtildiği gibi yorum içeren ayrı bir Paduka Panchaka dosyası var.

THE FIVEFOLD FOOTSTOOL[1] (PĀDUKĀ-PAÑCAKA)

INTRODUCTORY VERSE[2]

I MEDITATE on the Guru in the Lotus of a thousand petals, which is radiant like the cool rays of the full moon, whose lotus hands make the gestures which grant blessing and dispel fear. His raiment, garland, and perfumes, are ever fresh and pure. His countenance is benign. He is in the Haṁsa in the head. He is the Haṁsa Himself.

VERSE 1

Brahmarandhra-sarasīruhodare
nityalagnamavadātamadbhutaṁ
Kuṇḍalivivarakāṇḍamaṇḍitaṁ
dvādaśārṇasarasīruhaṁ bhaje.

I ADORE the wonderful White Lotus of twelve letters[1] which is within the womb (Udare) of, and inseparable from, the pericarp of the Lotus in which is the Brahma-randhra, and which is adorned by the channel of Kuṇḍalī.[2]

Verse 2

Tasya kandalitakarṇikāpuṭe
kḷptarekhamakathādirekhayā.
Koṇalakṣitahalakṣamaṇḍali-
bhāvalakṣyamabalālayaṁ bhaje.

I ADORE the Abode of Śakti in the place where the two pericarps come together. It is formed by the lines[1] A, Ka, and Tha; and the letters Ha, La, and Kṣa, which are visible in each of its corners, give it the character of a Maṇḍala.[2]

Verse 3

Tatpuṭe paṭutaḍitkaḍārima-
spardhamānamaṇipāṭalaprabhaṁ.
Cintayāmi hṛdi Cinmayaṁ vapur-
nādabindumaṇipīṭhamaṇḍalaṁ.

IN my heart I meditate on the Jewelled Altar (Maṇipīṭha), and on Nāda and Bindu as within the triangle aforespoken. The pale red[1] glory of the gems in this altar shames the brilliance of the lightning flash. Its substance is Cit.

Verse 4

Ūrdhvamasya hūtabhukśikhātrayaṃ
tadvilāsaparibṛṁhaṇāspadaṁ.
Viśvaghasmaramahoccidotkaṭaṁ
vyāmṛśāmi yugamādihamsayoḥ.

I INTENTLY meditate on the three lines above it (Maṇipīṭha), beginning with the line of Fire, and on the brilliance of Maṇipītha, which is heightened by the lustre of those lines. I also meditate on the primordial Haṁsa,[1] which is the all-powerful Great Light in which the Universe is absorbed.[2]

Verse 5

Tatra nāthacaraṇā ravindayoḥ
kuṅkumāsavaparīmarandayoḥ.
Dvandvamindumakarandaśītalaṁ
mānasaṁ smarati maṅgalāspadaṁ.

THE mind there contemplates the two Lotuses which are the Feet of the Guru, and of which the ruby-coloured nectar is the honey. These two Feet are cool like the nectar of the Moon, and are the place of all auspiciousness.

Verse 6

Niṣaktamaṇipādukāniyamitāghakolāhalaṁ
sphuratkisalayāruṇaṁ nakhasamullasaccandrakaṁ.
Parāmṛtasarovaroditasarojasadrociṣaṁ
bhajāmi śirasi sthitaṁ gurupadāravinddvayaṁ.

I ADORE in my head the two Lotus Feet of the Guru. The jewelled footstool on which they rest removes all sin. They are red like young leaves. Their nails resemble the moon shining in all her glory. Theirs is the beautiful lustre of lotuses growing in a lake of nectar.